

Согласовано
Руководитель дошкольного образовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"

Э.Р. Харлимова



Примерное циклическое Десятидневное Меню

Для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений
Алметьевского муниципального района Республики Татарстан

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	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мг	Е.мг	Са	Р	Мг	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угле-ды										
ЗАВТРАК														
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	5,44	7,17	30,09	207,60	0,09	0,86	33,32	0,11	119,08	139,85	33,50	0,72	ТТК №7Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	14,35	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	№395 Дешк2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дешк2010
Итого:	406	10,58	12,50	54,79	376,19	0,16	2,03	71,32	0,67	239,18	241,85	50,00	1,21	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	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	№386 СБ дошк.2016
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 моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63		0,21	14,40	26,72	18,23	0,64	№39,6б дошк2016
Суп вермишевый с картофелем с крутинки фриказельками	180/15	3,79	3,87	13,64	112,33	0,08	6,17	8,92	1,00	31,58	48,69	19,13	0,91	№88,6б дошк2016
Котлета рубленая из индейки	70	11,69	13,55	11,51	215,60	0,06	0,13	23,38	1,96	39,62	95,17	15,22	1,11	СБ дошк.лн. №322, 2016
Каша Гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3	3,99	6,51	17,82	145,86	0,10	0,00	11,98	0,33	8,04	95,25	62,43	2,11	№ 303 6б шк 2017
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0,00	0,46	29,23	21,10	15,71	0,63	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	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,Дешк +2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	Табл 6 стр 144,Дешк +2012
Итого:	708	18,61	20,99	93,38	652,06	0,39	9,57	44,27	4,86	140,91	370,68	155,37	7,42	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир ржанка, латык, напиток анцидофильный/когурт)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№420 СБ дошк 2016
Кисломолочное изделие вафли	20	3,28	4,80	32,00	192,00	0,01	1,26	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	Табл 10 стр 202, Дешк +2012
Итого:	200	8,50	9,30	39,20	282,00	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	
УЖИН														
Котлета рубленая	70	8,54	5,43	10,28	124,60	0,04	0,22	3,64	3,51	30,44	114,59	26,78	1,01	№271 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	0,13	16,95	0,00	0,17	34,51	80,82	25,90	0,94	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,00	0,03	0,00	0,00	9,77	2,52	1,26	0,23	№ 392 Дешк 2010
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	Табл 6 стр 134,Дешк +2012
Итого:	426	13,74	14,65	64,89	441,90	0,21	17,20	3,64	4,01	80,71	217,43	58,14	2,51	
ВСЕГО:	1840,00	51,84	57,84	262,06	1799,15	0,87	40,07	156,23	10,69	694,31	1011,46	298,71	14,38	

День 2-ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	4,83	7,26	29,50	202,64	0,10	0,00	11,98	0,84	19,49	122,04	25,92	2,05	ТТК №1Д
Каша с молоком	180/6	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96	0,58	137,00	112,10	19,21	0,43	№397 Демп2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,03	0,04	30,50	1,42	56,90	51,00	6,65	0,41	№3 сб дошк2016
Итого:	409	11,32	12,49	54,79	377,99	0,18	1,46	64,44	3,42	213,39	285,14	51,78	2,88	
2-ой ЗАВТРАК														
Сок (или нектар) в асептической упаковке	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	№418 сб дошк 2016
Итого:	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
ОБЕД														
Салат из картофеля с соевыми отрудами	60	0,73	4,71	5,38	66,84	0,03	3,62	1,45	11,11	25,26	9,13	0,41	№23 сб дошк2016	
Варил со свежей капустой, картофель на крупном бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	2,84	5,91	8,92	106,63	0,04	7,82	10,97	1,77	46,56	53,99	20,88	1,01	№10, сб дошк2016
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25	7,49	8,92	6,45	136,30	0,03	0,59	32,05	0,19	39,74	66,60	10,13	0,63	№ 325 сб дошк 2016
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,93	2,75	27,70	155,22	0,05	0,00	11,98	0,70	10,42	33,11	7,47	0,74	№219 Сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,81	0,00	0,07	12,76	3,96	4,63	0,86	№390 Сб дошк 2016 табл 6 стр 134, Демп + 2012
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	табл 6 стр 144, Демп + 2012
Хлеб ржачий	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	
Итого:	716	18,03	20,22	91,83	657,23	0,27	12,84	55,00	5,08	138,64	266,67	76,89	5,68	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/когурт)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,06	0,54	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№420 Сб дошк 2016
Булочка дорожная	50	3,39	4,90	30,10	165,50	0,06			2,55	9,30	32,10	13,10	0,60	№453 сб дошк2016
Итого:	230	8,41	9,40	37,66	257,30	0,12	0,54	36,00	2,55	232,50	197,70	38,30	0,78	
УЖИН														
Запеканка творожная с ягодами соусом	120/30	13,34	14,53	49,10	418,50	0,08	2,14	89,04	0,70	192,42	265,35	37,00	1,07	№251, сб дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	№393 Демп2010
Итого:	343	13,47	14,56	62,98	444,98	0,08	4,97	89,04	0,72	204,98	269,41	39,10	1,34	
Итого:	1878,00	54,06	59,81	260,96	1831,90	0,68	23,41	244,48	9,95	802,12	1031,52	213,26	13,21	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Каша крученная молочная с маслом сливочным	180/5	6,83	7,09	45,65	274,16	0,08	0,86	33,30	0,32	123,66	137,05	28,45	1,50	ТК №2Д
Чай с молоком,сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	0,04	1,20	18,00	0,00	117,77	83,52	13,86	0,32	№ 413 сб дошк 2016
Булгурод с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дешм2010
Итого:	406	11,30	12,58	54,10	368,46	0,15	2,06	71,30	0,88	248,33	241,57	46,21	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	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	№386 СБ дошк 2016
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 на свежей капусте	60	1,56	4,43	1,94	53,88	0,02	10,37	17,76	1,74	19,93	29,89	9,03	0,52	№21 сб дошк 2016
Суп карповый с пшенной крутой на мясном бульоне с маслом	180/10	4,22	2,33	8,77	76,57	0,07	5,99	0,00	0,93	20,51	63,22	19,36	0,86	№86 сб дошк 2016
Плов на отварной говядины	200	18,40	19,11	32,51	396,00	0,05	0,35	3,87	3,87	28,92	207,57	42,67	2,87	№443,сбшк2004
Напиток из свежемороженых фруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0,46	0,46	29,23	21,10	15,71	0,63	№392 Сб дошк 2016 табл 6 стр 134,Дешм + 2012
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,22	4	0,22	4	13	2,8	0,22	табл 6 стр 144,Дешм + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	17,36	17,76	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	
Итого:	695	19,83	22,05	95,90	660,50	0,26	17,36	17,76	7,85	115,64	402,28	110,72	6,85	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко)	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия (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,Дешм + 2012
Итого:	200	7,70	8,65	37,20	276,70	0,09	2,34	60,00	0,20	220,60	175,00	27,20	0,34	
УЖИН														
Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88,00	0,08	1,33	40,08	0,66	100,38	182,94	48,00	0,93	№279 сб дошк 2016
Картофель тушеный с овощами в соусе	140	3,05	11,75	21,15	201,60	0,15	18,64	23,52	3,68	30,39	83,13	29,37	1,12	№144 сбшк 2016
Напиток из лимонника	180/6	0,61	0,25	18,88	79,38	0,01	90,00	0,00	0,68	19,21	3,10	3,10	0,57	№399 сб дошк 2016 табл 6 стр 134,Дешм + 2012
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,33	6,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого:	645	14,02	15,06	62,95	439,48	0,27	109,96	63,60	5,35	155,97	288,67	84,66	2,95	
ВСЕГО:	2046	53,25	58,74	259,95	1792,14	0,81	141,73	212,66	14,48	756,53	1118,51	277,79	14,53	

День 4 - нд

Наименование блюд и продуктов	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
			белки	жиры	угл-ды										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,11	0,86	28,72	0,47	144,60	215,81	32,81	0,84	ТТК №101	
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	14,35	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	№395 Дзем2010	
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10	2,35	4,52	17,39	119,80	0,03	0,16	20,00	0,58	8,10	22,70	4,60	0,50		
Итого:	414	11,74	12,08	54,80	377,80	0,18	2,19	66,72	1,05	285,90	319,51	50,01	1,46		
Сок	2-ой ЗАВТРАК	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	ОБЕД	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89	№36, сб дошк2016	
Суп картофельный гороховый на курином бульоне с мясом птицы	180/10	6,24	5,11	12,00	127,20	0,16	4,19	0,00	1,75	30,73	63,43	25,61	1,48	№87, сб дошк2016	
Птица тушеная в соусе с овощами	200	17,79	13,83	17,20	264,00	0,19	11,61	50,00	1,51	78,72	186,61	44,61	4,05	№319 Сб дошк 2016	
Компот из яблок	180	0,31	0,07	26,87	109,98	0,02	0,07	0,07	0,07	18,29	17,42	7,31	0,41	№394 Сб дошк 2016 Табл 6 стр 134, Дзем + 2012	
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,08	0,28	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	Табл 6 стр 144, Дзем + 2012	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	19,67	50,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76		
Итого:	ПОЛДНИК	700	18,75	22,01	92,91	652,62	0,49	19,67	10,59	163,34	370,30	112,28	8,85		
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	180	5,40	1,80	7,20	66,60	0,07	1,44	36,00	0,00	216,00	176,40	27,00	0,18	№420 Сб дошк 2016	
Кисломолочный напиток	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, Дзем + 2012	
Итого:	УЖИН	200	7,69	8,55	37,20	256,50	0,09	1,44	60,00	0,20	220,60	189,40	29,00	0,34	
Омлет с сыром	150	10,93	15,43	41,90	347,50	0,10	0,33	363,00	0,83	261,50	312,25	21,83	2,75	№229, сб дошк2016	
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,00	0,03	0,00	0,00	9,77	2,52	1,26	0,23	№392 Дзем 2010 Табл 6 стр 134, Дзем + 2012	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,35	363,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
Итого:	ВЕЧЕРО	366	13,27	15,69	62,68	442,10	0,13	0,35	363,00	1,16	277,27	334,27	27,29	3,31	
Итого:		1860	53,79	61,48	261,29	1823,42	0,91	27,26	539,72	13,18	939,71	1226,09	225,78	16,48	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
Суп молочный с термусовой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,66	26,40	0,02	127,60	90,94	14,14	0,12	№101, сбжк2016
		3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96	0,00	137,00	112,10	19,21	0,43	
Каша с молоком	180	3,61	5,83	15,49	128,77	0,03	0,04	30,50	0,58	56,90	51,00	6,65	0,41	№3 сб дошк2016
		10,27	12,59	53,27	377,91	0,12	2,12	78,86	0,60	321,50	254,04	40,00	0,96	
Бульброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,03	0,04	30,50	0,58	56,90	51,00	6,65	0,41	№3 сб дошк2016
Итого:	420	10,27	12,59	53,27	377,91	0,12	2,12	78,86	0,60	321,50	254,04	40,00	0,96	№386 СБ дошк.2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	2-ой ЗАВТРАК	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Салат из моркови с сахаром	ОБЕД	60	0,74	0,06	6,89	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40	№42 СБ дошк 2016
Расоляник домашний на курином бульоне с куриными фрикадельками, со сметаной		180/1/5	3,45	6,30	10,40	0,08	9,61	11,22	1,76	39,93	64,70	22,64	0,93	№81,6б дошк2016
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом		150/30	11,56	9,74	27,30	0,11	22,32	27,64	0,07	30,94	136,69	38,58	1,79	№308 СБ дошк 2016
Кисель		180	0,54	0,09	27,18	0,00	0,99			14,13	14,67	3,02	0,33	№ 648, сб шк2004
Хлеб ржаной		45	2,97	0,54	17,82	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	Табл 6 стр 144, Дени +2012
Итого:	661	19,26	22,01	89,58	612,01	0,30	34,94	38,86	10,50	113,51	315,23	107,03	5,21	
Молоко кипяченое (молоко)	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№419 СБ дошк 2016
		1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	
Кондитерское изделие печенье		20	7,70	8,55	37,20	0,09	2,34	60,00	0,20	220,60	175,00	27,20	0,34	
Итого:	200	7,70	8,55	37,20	256,56	0,09	2,34	60,00	0,20	220,60	175,00	27,20	0,34	
Чай-почмак с говядиной	100	13,20	14,93	57,30	414,29									Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
		0,13	0,03	6,23	26,48	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	
Чай с сахаром и лимоном		293	13,33	14,96	63,53	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	№ 393 Дени2010
Итого:	293	13,33	14,96	63,53	440,77	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	
Итого:	1674,00	50,96	58,51	253,39	1734,25	0,54	52,23	177,72	11,51	684,17	759,33	185,33	8,97	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	Смг	Амгг	Емгг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Капша пшеница молочная с маслом сливочным	180/3	5,04	8,18	28,77	208,76	0,14			0,23	13,88	103,46	35,87	1,18	ТТК № 6Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	0,04	1,20	18,00	0,00	117,77	83,52	13,86	0,32	№ 413 сб дюшк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дюшк2010
Итого:	404	10,31	12,58	54,60	373,93	0,21	1,20	38,00	0,79	138,54	207,98	53,63	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка т/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50		1,20	10,73	29,98	10,40	0,34	№10 Сб дюшк 2016
Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/117	3,14	6,52	7,92	108,55	0,06	7,64	11,22	1,72	36,41	52,79	17,37	0,72	ТТК 535 23,12,2020
Тертая куриная с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25	7,26	7,86	5,74	123,03	0,03	0,84	28,35	0,18	30,32	59,40	9,66	0,66	ТТК 698 от 09.04.2021
Вареники отварная	130	4,90	0,58	27,66	135,46	0,05			0,67	9,70	32,21	7,47	0,74	№219 Сб дюшк 2016
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0,00	0,46	29,23	21,10	15,71	0,63	№394 Сб дюшк 2016 табл 6 стр 144,Дюшк + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,0765			0,63	13,05	67,5	21,15	1,755	
Итого:	678	19,36	20,18	91,08	617,46	0,28	14,63	39,57	4,87	129,43	262,97	81,76	4,84	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/ йогурт)	180	2,58	3,10	13,60	91,89	0,05	1,44	36,00	0,00	212,40	172,80	28,80	0,18	№420 Сб дюшк 2016
Булочка с сахаром	50	5,90	6,20	24,46	170,67	0,07	0,15	4,58	1,05	10,08	37,61	6,73	0,49	№442 Сб шк 2017
Итого:	230	8,48	9,30	38,06	262,56	1,59	1,59	40,58	1,05	222,48	210,41	35,53	0,67	
УЖИН														
Запеканка творожная с яблоком соусом	120/30	13,34	14,53	49,10	418,50	0,07	0,56	88,80	0,01	180,23	258,48	29,89	1,12	№251, сбдюшк 2016
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	0,0108	90	0	0,684	19,206	3,096	3,096	0,5706	№399 сб дюшк 2016
Итого:	336	13,95	14,78	67,78	472,45	0,08	90,56	88,80	0,70	199,44	261,57	32,99	1,69	
Итого:	1828	54,93	59,99	265,22	1820,80	2,18	111,58	206,95	7,58	702,49	955,53	211,11	11,60	

День 7-ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	P	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Каши кружечная молочная с маслом сливочным	180/5	6,83	7,09	45,65	274,16	0,08	0,86	33,30	0,32	123,66	137,05	28,45	1,50	ТТК №2Д
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	№395 Дем2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дем2010
Сыр порционно	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 им2017
Итого:	410	11,33	12,16	54,80	379,70	0,16	2,10	92,30	0,92	343,76	299,05	50,45	2,06	
2-ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (блочки, или апельсин, или банан, или мандарин)	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	№386 СБ дошк.2016
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 крыжениной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33	№10 СБ дошк 2016
Суп картофельный с елецкими на маслом бульоне с мясом	180/10	5,92	3,76	13,59	121,66	0,09	4,20	15,16	1,23	25,59	79,50	21,81	1,13	№91,128 сб дошк 2016
Гуляш из отварной говядины	40/40	10,69	11,26	2,62	131,20	0,01	0,96	0,00	0,17	18,88	93,62	16,22	1,60	293 сб дошк 2016
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	0,13	16,95	0,00	0,63	34,51	80,82	25,90	0,94	№339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,81	0,00	0,07	12,76	3,96	4,63	0,86	№390 СБ дошк 2016 табл 6 стр 144,Дем + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	32,82	15,16	9,80	13,05	67,50	21,15	1,76	
Итого:	685	19,47	22,01	87,66	616,05	0,32	92,82	15,16	9,80	130,91	342,38	97,71	6,61	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/ноутл)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие мармелад	15	1,63		22,92	124,5	0,07	1,26	36,00	0,00	0,6	0,15	0,3	0,06	табл 10 стр 198,Дем + 2012
Итого:	195	7,70	6,69	30,12	214,50	0,07	1,26	36,00	0,00	216,60	162,15	25,50	0,24	
УЖИН														
Виточник рубленые из рыбы	70	8,54	5,43	10,28	124,60	0,04	0,22	3,64	3,51	30,44	114,59	26,78	1,01	ТТК №3
Капша Гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	6,84	3,88	30,65	181,83	0,16	0,52	11,98	0,03	16,84	166,69	111,02	3,64	№180, сб дошк2016
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	№393 Дем2010 табл 6 стр 134,Дем + 2012
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	3,57	15,62	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого:	426	14,10	15,01	61,99	429,89	0,24	9,82	31,24	3,89	65,84	304,84	144,10	5,25	
ВСЕГО:	1816	53,00	56,26	244,37	1687,14	0,82	49,76	159,07	14,81	773,11	1119,42	376,76	16,36	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	В,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Каши манная молочная с маслом сливочным	180/5	5,47	6,75	29,10	199,50	0,07	1,05	36,20	0,42	119,43	105,17	18,27	0,42	ТТК №4Д
Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96		137,00	112,10	19,21	0,43	№397 Демн2010
Бульбурол с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Демн2010
Итого:	400	11,33	14,45	54,71	377,75	0,16	2,48	78,16	0,98	263,33	238,28	41,38	1,22	
2-ой ЗАВТРАК														
Сок	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
ОБЕД														
Винегрет с соевыми отрубами	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50	№46,6б дошк 2016
Ши со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куринными фрикадельками и со сметаной	180/11/7	3,27	6,50	7,02	104,59	0,05	11,52	11,22	1,74	46,77	52,59	18,36	0,75	№73,6б дошк 2016 Акт проверки от 25.12.2018 №569
Блюпочка "Домашние"	70	10,65	15,50	10,72	225,40	0,07	0,73	35,98	1,96	37,20	66,18	14,56	0,98	
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	3,14	5,46	32,56	192,01	0,03	0,00	9,45	0,25	5,17	68,23	22,06	0,45	№304 сб лшк 2017
Компот из изюма	180	0,31	0,07	26,87	109,98	0,02			0,07	18,29	17,42	7,31	0,41	№394 СБ дошк 2016 тблн 6 стр 144,Дени + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	
Итого:	685	18,22	21,57	94,99	616,49	0,27	18,03	56,65	7,35	139,22	297,89	95,16	4,84	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко)	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№419 СБ дошк 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	
Итого:	200	6,50	7,86	28,99	199,60	0,09	2,34	60,00	0,20	220,60	175,00	27,20	0,34	
УЖИН														
Омлет натуральный	150	11,62	15,01	43,20	335,23	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№229 сб дошк2016
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,00	0,03	0,00	0,00	9,77	2,52	1,26	0,23	№ 392 Демн 2010 тблн 6 стр 134,Дени + 2012
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого:	366	13,96	15,27	63,98	429,83	0,14	0,29	324,57	1,08	118,85	247,80	21,60	3,20	
Итого:	1831	52,84	58,82	256,37	1718,07	0,67	26,74	519,38	9,79	754,60	971,56	192,53	12,12	
ВСЕГО:														

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Капша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,60	39,81	241,16	0,13	0,86	25,30	0,63	130,65	197,37	39,90	2,09	ТТК № 9Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	0,04	1,20	18,00	0,00	117,77	83,52	13,86	0,32	№ 413 сб дошк 2016
Булгур с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,03	0,04	30,50	0,58	56,90	51,00	6,65	0,41	№ 3 сб дошк 2016
Итого:	409	11,01	12,07	54,30	378,78	0,20	2,10	73,80	1,21	305,32	331,89	60,41	2,82	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	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	№ 386 СБ дошк. 2016
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 моркови с изюмом	60	0,75	0,08	13,37	57,18	0,04	2,42	0,00	0,22	19,03	33,61	20,02	0,55	№ 47, сб дошк 2016
Суп-лапша домашняя на крупном бульоне с мясом птицы	180/10	4,65	6,22	8,41	114,78	0,04	0,64	15,98	1,96	26,99	47,40	10,12	0,69	№ 94 сб дошк 2016
Жаркое из птицы по-домашнему	180	16,66	18,61	17,05	303,43	0,12	6,95	0,00	3,19	31,37	211,63	43,69	3,97	ТТК 580/н.от 24.06.2020
Напиток из сухих фруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0,00	0,46	29,23	21,10	15,71	0,63	№ 394 Сб дошк 2016 табл 6 стр 144, Дешк + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	10,66	15,98	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	
Итого:	655	19,84	22,01	87,46	626,83	0,29	10,66	15,98	6,46	119,67	381,23	110,70	7,60	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, сметана, напиток ацидофильный/когурт)	180	5,40	1,80	7,20	66,60	0,07	1,44	36,00	0,00	216,00	176,40	27,00	0,18	№ 420 СБ дошк 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	
Итого:	200	7,79	8,55	37,20	256,80	0,09	1,44	60,00	0,20	220,60	189,40	29,00	0,34	
УЖИН														
Ватрушка с творогом	90	13,20	15,30	55,80	402,05	0,10	0,05	40,80	1,15	60,96	108,24	25,92	1,08	№ 410, 468 стр 2017
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	№ 393 Дешк 2010
Итого:	283	13,33	15,33	62,03	428,53	0,10	2,88	40,80	1,17	73,53	112,30	28,02	1,35	
ВСЕГО:	1647	52,37	58,36	250,79	1737,94	0,71	27,08	190,58	9,23	735,11	1025,82	237,12	14,31	

День 10 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептов
		белки	жиры	Угл-ды										
ЗАВТРАК														
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	7,46	9,52	33,83	251,91	0,16	0,86	36,72	0,53	133,90	210,54	63,74	1,55	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	№395 Дешм2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дешм2010
Итого:	400	11,32	12,05	54,58	377,85	0,23	2,03	74,72	1,09	254,00	312,54	80,24	2,04	
2 -ой ЗАВТРАК														
Сок	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
ОБЕД														
Салат "Витаминный"	60	0,50	3,66	3,16	47,64	0,02	5,27	0,00	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63	№49, сб дюшк2016
Расоляник Ленинградский с куринными фрикадельками, со сметаной	180/11/7	3,45	6,63	9,96	117,51	0,07	6,20	5,22	1,72	27,02	54,49	19,30	0,81	№82 сб дюшк 2016
Котлеты рыбные	70/3	8,56	7,60	10,31	144,36	0,04	0,22	15,62	3,55	31,15	115,49	26,78	1,01	№234 сб дюшк 2017
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,48	5,19	24,72	163,28	0,06	2,35	0,00	2,72	16,83	44,10	15,03	0,89	№205 сб дюшк 2017
Кисель	180	0,54	0,09	27,18	111,24	0,00	0,99	0,00	0,63	14,13	14,67	3,02	0,33	№ 648, сб шк2004 табл 6 стр 144/Дешм +2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08	0,28	0,00	0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	
Итого:	686	19,01	22,01	93,16	661,13	0,28	15,03	20,83	10,38	113,82	314,70	96,20	5,44	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко)	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№419 СБ дюшк 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	
Итого:	200	7,69	8,55	37,19	256,58	0,09	2,34	60,00	0,20	220,60	175,00	27,20	0,34	
УЖИН														
Каша гречневая с маслом сливочным	180	12,08	13,89	11,50	250,30	0,10	25,71	11,74	3,04	102,89	126,85	38,16	2,87	ТТК 647 от 24.08.2022
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,68	19,21	3,10	3,10	0,57	№399 сб дюшк 2016 табл 6 стр 134/Дешм +2012
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого:	396	14,12	14,38	62,90	428,58	0,14	115,71	11,74	4,05	128,09	149,45	45,46	3,77	
Итого:	1862	54,97	60,14	261,53	1818,54	0,77	138,72	167,29	15,90	729,12	964,28	256,30	14,11	
Итого за 10 дней	18382,00	532,00	589,94	2575,93	17763,36	8,97	638,57	2574,07	117,11	7571,27	10183,52	2424,68	136,07	