

Примерное 12-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование порции и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	411			11,82	18,09	55,33	432,40	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы		61,20	60,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
Масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		51,16	49,00						
Хлеб пшеничный		14,64	12,30						
вода питьевая		11,00	11,00						
сухари панировочные		14,70	14,70						
соль иодированная		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк2016
крупка гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	703			26,70	23,74	92,61	694,58	11,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						

	масса отварной рыбы			39,75							
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25							
	яйцо		6,3	5,25							
	молоко		12	12							
	масло сливочное		2,25	2,25							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	Масло растительное		1	1							
	масса пудинга			60							
	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 иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса			20							
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96		№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03		№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50			тавл 6 стр 136,Ддели +2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		тавл 6 стр 134,Дели +2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк.2016
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45		
ВСЕГО:		1853			62,07	61,48	226,16	1713,69	42,78		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26,сбдошк2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63,сбдошк2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
		34,00	30,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						

Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	697			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Залежанка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 2016
Творог		121,55	119,20						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйцо		6,50	5,42						
Сахар		10,40	10,40						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		30,50	30,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
вода		15,30	15,30						
масса полуфабриката для крошки:			57,00						
мука пшеничная		1,20	1,20						
масло сливочное		1,00	1,00						
масса крошки			2,00						
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	593			28,72	27,07	85,28	700,12	7,37	
ВСЕГО:	1874			63,59	66,84	249,60	1879,69	19,85	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:	180		185	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса прогретой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшениной крупой на мясном бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
крупя 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 иодированная		0,70	0,70						
Бульон		120,00	120,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептур 2016
говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль иодированная		0,40	0,40						
масса отварной говядины			40,00						
Морковь		17,50	14,00						
лук репчатый		8,50	7,10						
Вода питьевая		30,00	30,00						
томатная паста		1,20	1,20						
мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
масло растительное		2,70	2,70						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		698			23,61	21,56	84,75	616,46	10,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,50	37,5						
	хлеб пшеничный		39,40	37,5						
	вода питьевая		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,10	8,10						
	масло растительное		11,40	9,50						
	масса припущенного лука		0,75	0,75						
	яйцо куриное			4,75						
	соль иодированная		0,90	0,75						
	сухари панировочные		0,42	0,42						
	Масса полуфабриката		5,00	5,00						
	Масло растительное			59,0						
	масса готовых котлет		1,00	1,00						
соус томатный с овощами				50,0						
	лук репчатый		3,0	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	бульон или вода		25,0	25,0						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,5						
	лук репчатый		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,40	0,40						
	сахар		0,25	0,25						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса			22,50						
	масса томатного соуса с овощами			25,00						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сБ шк 2017
	картофель		270	203						
	масло растительное		5	5						
	соль иодированная		0,35	0,35						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сБ дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Итого:		551			16,52	17,08	97,93	618,06	75,15	
ВСЕГО:		1835			56,74	57,03	246,27	1741,96	87,44	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сБ дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									

Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	Картофель	180	61,20	60,00	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016
	Горох		53,2	40						
	Морковь		16,2	16						
	Лук репчатый		12,8	10,00						
	Масло растительное		9,6	8,00						
	соль йодированная		4	4						
	Бульон		0,7	0,7						
Фрикадельки из птицы	Цыплята - бройлеры с/м	80	140	140	11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 2016
	Хлеб пшеничный		90,90	59,00						
	Соль йодированная		15,00	15,00						
	Вода		0,50	0,50						
	Масса полуфабриката фрикаделек		18,00	18,00						
Рагу из овощей	картофель	150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
	морковь		66,50	50,00						
	масса запеченной моркови		30,00	24,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса приушенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса приушенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									
	вода		40,00	40,00						№366 ,сб дошк 2016
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из урожая	урюк	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	Сахар		18,4	18,0						
	вода		6	6,0						
			183	183,0						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		720			23,65	30,44	80,25	702,94	35,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Эч-почмак с говядиной	Мука пшеничная	100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	мука пшеничная на подпыл		31,00	31,00						
	яйцо куриное		1,00	1,00						
	Масло сливочное		3,12	2,60						
	Сахарный песок		2,60	2,60						
	Молоко		1,00	1,00						
	Дрожжи сухие		12,50	12,50						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста		0,40	0,40						
	говядина (попатка б/к)			50,00						
	картофель		23,00	23,00						
	Лук репчатый		37,50	30,00						
	Масло сливочное		10,38	8,65						
	соль йодированная		4,50	4,50						
	масса фарша		0,53	0,53						
	яйцо куриное			65,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки листа		0,30	0,30						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар		1,00	1,00						
	Вода		0,45	0,45						
			6,00	6,00						
			180,00	180,00						
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		486			12,26	6,37	64,12	376,54	4,03	
ВСЕГО:		1797			55,06	59,07	211,60	1626,74	41,90	

День 5 -ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб дошк 2016
		16,00	16,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						

Сахар		6,00	6,00							
Молоко		110,00	110,00							
Вода		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68			№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26		№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00							
сахар		3,00	3,00							
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26		
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01		№34 сб дошк 2016
свекла		72,96	57,00							
масло растительное		3,60	3,60							
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной	180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52		№81 сб дошк 2016
Картофель		71,82	54,00							
капуста свежая		18,00	14,40							
Морковь		9,00	7,20							
Лук репчатый		8,64	7,20							
Масло растительное		3,60	3,60							
огурцы соленые		19,66	10,80							
соль иодированная		0,70	0,70							
Бульон		126,00	126,00							
Сметана		5,00	5,00							
Говядина (лопатка б/к)		11,97	11,40							
или фарш говяжий		11,97	11,40							
Лук репчатый		1,19	1,00							
Яйцо куриное		0,96	0,80							
Вода питьевая		1,00	1,00							
Соль йодированная		0,10	0,10							
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12		№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50							
или фарш говяжий		39,40	37,50							
Масло растительное		2,80	2,80							
масса готового мясного фарша			30,00							
Картофель		190,70	143,45							
масса отварного протертого картофеля			136,60							
Лук репчатый		12,72	10,60							
масло растительное		1,80	1,80							
масса припущенного лука			7,70							
Масло сливочное		1,80	1,80							
соль иодированная		0,60	0,60							
сухари панировочные		3,20	3,20							
масса полуфабриката			175,00							
выход готовой запеканки			150,00							
Соус сметанный :			30,00							
Сметана		7,50	7,50							
Мука пшеничная		2,00	2,00							
вода		22,50	22,50							
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108	1,44		ТТК
яблоки свежие		16,53	14,50							
изюм		9,18	9,00							
масса отварных сухофруктов			14,40							
Вода		183,00	183,00							
сахар		6,00	6,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	660			25,70	28,75	79,98	681,67	20,09		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28		№229, сб дошк 2016
яйцо		114,00	95,00							
молоко		60,00	60,00							
масса омлетной смеси			155,00							
масло сливочное		2,50	2,50							
соль иодированная		0,40	0,40							
масса готового омлета			150,00							
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№412 Дели 2016
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6,00	6,00							
лимон		8,00	7,00							
Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк. 2016
Итого:	473			16,75	25,50	33,44	433,71	13,11		
ВСЕГО:	1737			59,38	71,65	171,75	1568,20	36,65		

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							Ккал		

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
крупка пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	411			11,83	15,01	50,92	401,97	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы		61,20	60,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель		21,28	16,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		41,00	32,00						
Сахар		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		50,00	32,50						
хлеб пшеничный		34,20	32,50						
Вода		7,50	7,50						
Лук репчатый		10,00	10,00						
Масло растительное		12,00	10,00						
Масса припущенного лука		2,00	2,00						
Мука пшеничная		7,50	7,50						
Масса полуфабриката		3,50	3,50						
Масло растительное			60,00						
масса готовых тефтелей		2,00	2,00						
сметанно-томатный соус:			50,00						
сметана		6,25	25,00						
Мука пшеничная		1,88	6,25						
вода		18,75	1,88						
томатная паста		1,25	18,75						
соль иодированная		0,20	1,25						
Вермишель отварная	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк2016
вермишель		45,50	45,50						
соль иодированная		0,35	0,35						
Вода		275,00	275,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	677			15,41	12,99	78,90	508,14	11,68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы	80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00						
крупка манная		63,00	60,00						
яйцо		2,10	2,10						
Лук репчатый		1,44	1,20						
вода		18,00	15,00						
соль иодированная		11,20	11,20						
сахар		0,65	0,65						
сахари панировочные		0,16	0,16						
Масло растительное		8,00	8,00						
Масса полуфабриката		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с	130/3		94,40	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Крупка рисовая		46,80	46,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода питьевая		98,00	98,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом	160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
вода питьевая		160	160						
мармелад		10	10						
Кондитерское изделие	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012

Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	633			17,68	13,87	113,47	645,71	4,27	
ВСЕГО:	1901			50,14	46,37	250,85	1647,82	17,85	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса прогретой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль иодированная		0,6	0,6						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,5	5,5						
Масло сливочное		0,6	0,6						
яйцо		1,92	1,6						
вода		8,8	8,8						
соль йодированная		0,16	0,16						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Сметана		9,00	9,00						
Мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
вода питьевая		27,00	27,00						
Соль йодированная		0,32	0,32						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло сливочное		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
яблоки свежие		34,00	28,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	685			22,86	23,65	80,52	636,47	25,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
Творог		121,20	120,00						
Манная крупа		10,00	10,00						
Сахар		5,00	5,00						
Яйцо куриное		6,24	5,20						
Масло сливочное		5,00	5,00						
сукри панировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Повидло		20,40	20,00						
Напиток из шиповника	180			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						

Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	480			20,68	16,24	70,24	513,75	108,34	
ВСЕГО:	1751			59,96	58,30	214,23	1656,48	134,96	

День 8 - ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
помидоры свежие		61,20	60,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая		45,00	36,00						
Картофель		28,73	21,60						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,57	7,20						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
морковь		57,89	55,13						
Лук репчатый		16,53	13,12						
Масло растительное		18	15						
масса припущенного лука		1,5	1,5						
соль иодированная		8	8						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масса полуфабриката		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
урюк		18,40	18,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,40	18,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	675			19,86	19,34	76,77	567,66	22,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк2016
яйцо		114,00	95,00						
молоко		60,00	60,00						
масса омлетной смеси			155,00						
масло сливочное		2,50	2,50						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						

Булочка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изданий Стр. 150 СБ Казань 1997	
		Мука пшеничная	31,00	31,00						
		Мука пшеничная	1,00	1,00						
		дрожжи сухие	0,40	0,40						
		соль иодированная	0,40	0,40						
		Сахар	1,00	1,00						
		Масло сливочное	2,50	2,50						
		Яйцо	3,00	2,50						
		молоко	12,50	12,50						
		масса теста		50,00						
		Сахар	5,00	5,00						
		Масло сливочное	2,50	2,50						
		масса пф		57,50						
		яйцо	0,90	0,75						
		Масло растительное	0,13	0,13						
Хлеб пшеничный	30		30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) разливной	200		200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	616				21,51	29,90	68,85	619,77	4,31	
ВСЕГО:	1880				58,02	68,18	211,27	1691,39	30,42	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
		Крупа пшеничная	22,50	22,50						
		Молоко	90,00	90,00						
		Вода	68,00	68,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль иодированная	0,50	0,50						
		Масло сливочное	3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
		чай весовой	0,45	0,45						
		Сахар	6	6						
		Молоко	92	90						
		Вода	90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016	
		Батон нарезной	30,00	30,00						
		Сыр	5,10	5,00						
		Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28		
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016	
		молоко	189,00	180,00						
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34		
ОБЕД										
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб дошк2016	
		морковь	75	60						
		сахар	0,6	0,6						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016	
		Картофель	79,80	60,00						
		Крупа перловая	8,00	8,00						
		Морковь	10,00	8,00						
		Лук репчатый	4,76	4,00						
		Масло растительное	3,00	3,00						
		огурцы соленые	21,84	12,00						
		соль иодированная	0,70	0,70						
		Бульон	132,00	132,00						
		Сметана	7,00	7,00						
Говядина тушеная с овощами по-татарски	40/30			11,81	3,18	4,07	92,66	3,99	ТТК №753 от 20.08.2012	
		говядина лопатка	64	64,0						
		соль иодированная	0,4	0,40						
		масса отварной говядины		40,0						
		лук репчатый	26,40	22,00						
		морковь	12,50	12,00						
		Масло сливочное	2,50	2,50						
		бульон	10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные	130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ дошк 2016	
		макаронные изделия	45,50	45,50						
		вода	275,00	275,00						
		соль иодированная	0,50	0,50						
		Масло сливочное	2,00	2,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
		Кисель-концентрат	21,00	21,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		вода	180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45		45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	672			23,03	15,24	95,88	622,49	13,97		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016	
		Творог	121,55	119,20						
		Крупа манная	7,80	7,80						
		Яйцо	6,50	5,42						
		Сахар	10,40	10,40						

	Сметана		5,20	5,20							
	Масло сливочное		5,20	5,20							
	Сухари панировочные		5,20	5,20							
	соль иодированная		0,65	0,65							
	молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ	
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)											
Итого:											
		463			24,81	20,57	50,77	491,08	13,37	дошк.2016	
ВСЕГО:		1724			67,69	54,52	221,50	1661,26	31,96		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:		406		12,60	16,43	59,67	438,17	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		185	180							
Итого:		180		5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017	
огурцы		61,20	60,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№94 сб дошк.2016	
		24,30	23,00							
			10,00							
		15,00	15,00							
		4,80	4,00							
		2,80	2,80							
		0,20	0,20							
			16,00							
		10,00	8,00							
		9,52	8,00							
		4,00	4,00							
		170,00	170,00							
		0,80	0,80							
Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	24.06.2020	
		107,3	101,2							
			44							
		193	145,1							
		15	12,5							
		7,9	6,3							
		5,1	5,1							
		0,8	0,8							
		25,1	25,1							
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК	
		16,53	14,50							
		9,18	9,00							
			14,40							
		183,00	183,00							
		6,00	6,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		675		23,37	16,71	73,15	544,59	5,70		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017	
		63,30	46,2							
		0,7	0,7							
		12,6	12,6							
		18,20	18,2							
		7,0	7,0							
			81,0							
		3,0	3,0							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017	
		46,80	46,80							
		0,60	0,60							
		281,70	281,70							
		2,00	2,00							
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
		18,4	18							
		6	6							

Кондитерское изделие	Вода питьевая	40	180	180	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 130, Дели +, 2012 табл 6 стр 134, Дели + 2012 №418 Дели 2016
	печенье	40	40,00	40,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	
Итого:		658			19,01	11,14	110,95	616,70	48,38	
ВСЕГО:		1919			60,20	48,79	251,33	1691,46	56,56	

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с клецками	200			4,76	5,60	10,36	110,80	0,91	№105,129 сб дошк 2016
		молоко	140,00	140,00					
		вода	70,00	70,00					
		масло сливочное	2,00	2,00					
		клецки:		25,00					
		мука пшеничная	7,70	7,70					
		масло сливочное	0,90	0,90					
		яйцо куриное	2,64	2,20					
		вода	12,00	12,00					
		соль йодированная	0,23	0,23					
		масса теста		22,5					
		масса готовых клецек		25,00					
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
		чай весовой	0,45	0,45					
		сахар	6,00	6,00					
		Вода	180,00	180,00					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Сыр	5,10	5,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	426			8,43	11,45	31,87	263,67		
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		кисломолочный напиток	185	180					
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		капуста свежая	70,00	55,50					
		масса прогретой капусты		50,00					
		морковь	7,50	6,00					
		Сахар	1,00	1,00					
		Масло растительное	3,00	3,00					
		соль йодированная	0,30	0,30					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10			3,68	3,21	12,22	101,69	8,69	№89,129 сб дошк 2016
		картофель	95,76	72,00					
		морковь	9,00	7,20					
		лук репчатый	8,64	7,20					
		томатная паста	0,72	0,72					
		масло растительное	1,80	1,80					
		бульон	126,00	126,00					
		соль йодированная	0,70	0,70					
		фрикадельки мясные:		10,00					
		говядина (котлетное мясо б/к)	11,97	11,40					
		или фарш говяжий	11,97	11,40					
		лук репчатый	1,20	1,00					
		вода	1,00	1,00					
		яйцо куриное	0,96	0,80					
		соль йодированная	0,10	0,10					
		масса полуфабриката фрикаделек		14,30					
		масса готовых фрикаделек		10,00					
Суфле куриное с рисом	70			12,05	11,48	3,21	164,18		№ 328 сб дошк 2016
		цыплята-бройлеры с/м	116,64	116,64					
		масса отварной мякоти птицы		48					
		крупа рисовая	4,45	4,45					
		вода	16,4	16,4					
		соль йодированная	0,13	0,13					
		масса вязкой рисовой каши		19					
		яйцо куриное	9,12	7,6					
		масло сливочное	3,8	3,8					
		сыр	2,04	2					
		масса полуфабриката		76					
		масса готового суфле		70					
Картофель запеченный	140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
		картофель	270	203					
		масло растительное	5	5					
		соль йодированная	0,35	0,35					
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№304 Сб дошк 2016
		сухофрукты	15,30	15,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
		вода	45,00	45,00					
Итого:	685			24,66	27,99	81,55	693,26	32,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
		яйцо	114,00	95,00					
		молоко	60,00	60,00					
		масса омлетной смеси		155,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					

Булочка "Российская"	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета			150,00							
		50				3,52	4,00	24,35	147,50	0,01	№430 СБ шк 2017
	мука пшеничная		28,50	28,50							
	мука пшеничная на подтыл		0,80	0,80							
	сахар		8,00	8,00							
	сахар (для отделки)		1,70	1,70							
	Масло сливочное		4,20	4,20							
	молоко		4,20	4,20							
	яйцо		2,04	1,70							
яйцо (для смазки)		1,50	1,25								
дрожжи сухие		0,20	0,20								
соль иодированная		0,30	0,30								
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№411 сБ динж 2016	
	чай весовой		0,5	0,5							
	вода питьевая		170	170							
мармелад		10	10								
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Динж + 2012	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186, Динж + 2012	
Итого:		510			21,31	29,59	73,51	646,07	10,31		
ВСЕГО:		1801			59,62	73,52	194,49	1694,99	43,19		

День 12 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сБ динж 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 сБ динж, 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			12,16	14,00	71,63	461,64	2,24	
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ динж 2016
Итого:	180	189,00	180,00						
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сБ 2017
Суп гороховый на мясном бульоне, с гречками	180/10			6,86	34,73	19,09	434,44	0,74	№116, сБ шк 2017
		61,20	60,00						
		25,4	25,2						
		9,38	7,50						
		13,2	11,00						
		3,6	3,6						
		0,7	0,7						
		144	144						
		10	10						
		18,75	15,75						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	ТТК
		64	64						
		0,4	0,4						
		40	40						
		180	135						
		24	20						
		45,5	25						
		5	5						
		10	10						
			160						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№294 сБ динж 2016
		18,4	18,0						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Динж + 2012
Итого:	675			29,69	56,38	75,02	947,03	19,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Ватрушка королевская	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
		10,70	10,7						
		21,0	21,0						
		10,7	10,7						
		78,50	78,5						
		15,00	15,0						
		18,0	15,0						
		4,25	4,25						
		7,80	7,80						
		4,25	4,25						
Чай с яблоком и сахаром	180/10/6			0,08	0,05	5,99	24,35	1,02	ТТК
		0,45	0,45						

	сахар		6,00	6,00						
	яблоко		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье		40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80	
Сок (нектар) разливной			200	200	200	1,00		20,20	84,44	табл 6 стр 136, Делик + 2012
Итого:			586			22,52	14,93	114,31	679,59	№418 Делик2016
ВСЕГО:			1847			69,85	90,19	270,04	2190,26	5,02
ИТОГО за 12 дней			21919			722,32	755,93	2719,09	20763,93	29,16
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день			1827			60,19	62,99	226,59	1730,33	47,73

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., 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., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности ;
 - 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) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%