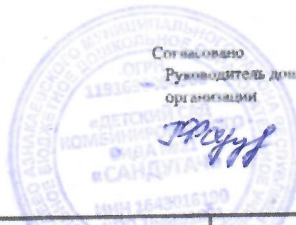


Утверждено
Директор ООО "ФУДСОН СЕРВИС"
Харина Е.Э.



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12-часовым пребыванием от 3 до 7 лет**



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

Мурр Марушица Т.М.

День 1 -ый

День 1 - ый		Инициалы	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д	
Кофейный напиток с молоком		180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5	30,00 10,20 5,00	30,00 10,00 5,00	4,92	7,16	15,49	145,93	0,07	№3 сб доник 2016	
Итого:		414			15,21	17,64	59,64	459,22	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доник 2016	
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД											
Икра кабачковая		50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 доник. СБ 2016	
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб доник 2016	
Птица тушеная с овощами по-татарски		40/30	97,20 0,40 26,40 12,50 2,50 10,00	92,00 0,40 22,00 12,00 2,50 10,00	10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022	
Пюре картофельное		140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№2339 СБ доник 2016	
Напиток из сухофруктов		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	
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дети +, 2012	
Итого:		700			22,90	22,07	91,40	667,45	23,95		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (кефир, ацидофильный, ряженка)		180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ доник 2016	
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дети +, 2012	
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25	51,40 39,40 5,00 8,20 11,40 0,80	37,50 37,50 5,00 8,20 9,50 0,80	6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	№275, 366 СБ доник 2016	

	Яйцо куриное		0,90	0,75					
	соль йодированная		0,44	0,44					
	сухари панировочные		5,00	5,00					
	Масса полуфабриката			59,00					
	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					
	сахар		0,25	0,25					
	соль йодированная		0,25	0,25					
	масса готового томатного соуса			22,50					
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01	№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80					
	соль йодированная		0,60	0,60					
	Вода питьевая		281,70	281,70					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03 №410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45					
	сахар		6,00	6,00					
	Вода		180,00	180,00					
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00 табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		628			19,42	18,10	89,30	598,58	1,50
ВСЕГО:		1842			57,72	58,21	250,14	1772,25	37,55

День 2- ой

День 2 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа пшеничная		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		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	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 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,13	13,02	51,28	386,70	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разлитый		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и соевыми огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23, сб дошк 2016
	картофель		32,88	24,00						
	огурцы соевые		32,76	18,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном 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		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	соль йодированная		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						
	соль йодированная		0,20	0,20						

Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/3	61,90 92,30 0,40 3,00	61,90 92,30 0,40 3,00	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	180	34,00 6,00 183,00	30,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	685			24,68	25,99	92,96	712,32	16,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Булочка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник автоматических блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
		31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 3,00 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,90 0,13	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 2,50 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,75 0,13						
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
		114,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	95,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
Итого:	603			25,79	34,41	56,41	629,64	3,56	
ВСЕГО:	1892			62,60	73,42	220,85	1813,46	25,45	

День 3 - ий

День 3 - ий																
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов						
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С							
ЗАВТРАК																
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		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												
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016							
	чай весовой	0,45	0,45													
	Сахар	6,00	6,00													
	Молоко	92,00	90,00													
	Вода	90,00	90,00													
	Бутерброд с маслом сливочным		30/5									2,29	4,50	15,49	111,68	№1 Дели 2010
Батон нарезной		30,00		30,00												
Масло сливочное		5,00		5,00												
Итого:		404			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38							
2 - ой ЗАВТРАК																
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012						
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00							
ОБЕД																
Салат из припущенной моркови с курагой		60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016						
	морковь		65,00	52,00												
	масса припущенной моркови			48,00												
	курага		6,84	6,70												
	масса набухшей кураги			10,00												
	сахарный песок		3,00	3,00												
Рассольник ленинградский на курином 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												

Биточки "Домашние"	Бульон		132,00	132,00						Акт проработки от 25.12.2018 №569
	Сметана		7,00	7,00						
		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	
	цыплята - бройлеры с/м		84,9	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль иодированная		0,57	0,57						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	яйцо		0,84	0,7						№219 СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Кисель		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	ТТК
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное	180	3,00	3,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	таол 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода	30	180,00	180,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Хлеб ржаной		45	30,00	30,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		705	45,00	45,00	24,85	23,13	120,89	792,53	9,91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012 ТТК
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		
Напиток из шиповника	посыпка низ:									№399 сб дошк 2016
	масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	творог		78,50	78,50						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка верх:									
	масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
Итого:	вода	536	180,00	180,00	26,45	15,97	86,36	593,58	44,37	
ВСЕГО:		1745			64,16	52,04	284,26	1884,35	65,66	

День 4 - ый

День 4 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,59	12,21	54,92	372,56	2,22	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на бульоне, из индейки		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		15,00	15,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	вода питьевая		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			16,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		4,00	4,00						

Индейка тушеная с овощами по-татарски	бульон		170,00	170,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки (филе грудок или бедра индейки)		56,00	56,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	крупа рисовая		46,80	46,80						
Компот из урюка	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		281,70	281,70						
	масло сливочное		2,00	2,00						
		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	урюк		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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			22,05	23,46	97,99	700,19	7,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Сдоба обыкновенная		50			3,88	2,36	26,15	141		№449 СБ дошк 2016
	мука пшеничная в/с		35,60	35,60						
	мука пшеничная в/с на подпыл		1,50	1,50						
	сахарный песок		3,70	3,70						
	масло сливочное		1,11	1,11						
	масло сливочное (для разделки)		1,48	1,48						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	вода питьевая		15,60	15,60						
	масса полуфабриката			57,50						
	масло растительное		0,10	0,10						
		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
Пюре картофельное с маслом сливочным	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Хлеб пшеничный		140/3			2,89	6,66	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 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	масло сливочное		3,00	3,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
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						
Итого:		659			23,32	18,04	81,43	577,22	17,99	
ВСЕГО:		1960			56,97	53,71	254,55	1734,77	32,04	

День 5 - ый

день 3 - ын

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,92	7,16	15,49	145,93	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						

Итого:		428			13,15	14,51	70,91	468,13	1,58	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										дошк. 2016
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	картофель		53,20	40,00						
	горох колотый		16,20	16,00						
	лук репчатый		12,80	10,00						
	морковь		9,60	8,00						
	соль йодированная		4,00	4,00						
	масло растительное		0,70	0,70						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо 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						
				14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
	масса полуфабриката фрикаделек									
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	Лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	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 свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	№366, сб дошк 2016
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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:		765			22,43	29,25	83,46	704,81	39,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		
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 йодированная		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 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		543			30,30	30,69	59,07	635,18	3,82	
ВСЕГО:		1936			66,87	74,45	233,64	1892,92	48,97	

День 6 - ый

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	крупя рисовая		13,50	13,50						
	крупя 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		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		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,66	15,30	55,43	403,29	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		180/10			3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	Бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	фрикадельки мясные:									
	говядина (котлетное мясо 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						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		91,00	72,00						
	говядина б/к (котлетное мясо)		47,00	45,00						
	или фарш говяжий		45,00	45,00						
	крупя рисовая		6,00	6,00						
	масса отварного риса			17,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	масса припущенного лука			10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный				30,00						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно-томатного			30,00						
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	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		615			18,28	17,46	72,62	514,62	14,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(каггик, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)										
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	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						

Омлет натуральный	масло сливочное	1,00	1,00							
	масса крошки		2,00							
	масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00							
		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						
Хлеб пшеничный	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	извл 0 стр 12ч, Дели Т, 2016
		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
Чай с сахаром, с яблоком										
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		606			24,94	36,61	58,02	661,86	1,76	
ВСЕГО:		1825			54,89	69,36	206,27	1664,57	22,80	

День 7- ой

Наименование б/под и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов								
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С									
			брутто	нетто				Ккал										
ЗАВТРАК																		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д								
	крупка 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														
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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 Дели 2016								
	батон нарезной		30,00	30,00														
	масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ								
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										дошк. 2016								
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00									
ОБЕД																		
Салат из квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017								
	капуста квашенная		57,90	40,00														
	лук репчатый		6,00	5,00														
	масло растительное		2,50	2,50														
	сахар		2,50	2,50														
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками,		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016								
	крупка рисовая		6,00	6,00														
	картофель		80,00	60,00														
	морковь		9,00	7,20														
	лук репчатый		9,52	8,00														
	масло растительное		1,80	1,80														
	томатная паста		2,20	2,20														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	бульон		120,00	120,00														
	фрикадельки куриные:																	
	цыплята-бройлеры потр с/м	17,56	11,40															
	или фарш куриный	11,97	11,40															
	лук репчатый	1,19	1,00															
	яйцо куриное	0,96	0,80															
	вода питьевая	1,00	1,00															
	соль иодированная	0,10	0,10															
				14,30														
	масса полуфабриката фрикаделек		10,00															
	Биточки рубленные из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3							
		рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00													
или фарш рыбный		63,00		60,00														
крупка манная		2,10		2,10														
яйцо		1,44		1,20														
Лук репчатый		18,00		15,00														
вода		11,20		11,20														
соль иодированная		0,65		0,65														
сахар		0,16		0,16														
сухари панировочные		8,00		8,00														
Масло растительное		2,00		2,00														
Масса полуфабриката				94,40														
Пюре картофельное с маслом сливочным				140/3									2,89	6,66	19,12	147,90	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															
	масло сливочное	3,00	3,00															
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:		688			19,46	19,27	87,53	607,42	34,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	вода		294,00	294,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			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						
Итого:		566			20,93	14,52	65,57	476,48	92,52	
ВСЕГО:		1758			51,97	46,63	218,78	1531,96	137,77	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
ЗАВТРАК												
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д		
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50								
	Молоко		158,00	158,00								
	Сахар		2,50	2,50								
	соль иодированная		0,50	0,50								
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016		
	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 Дели 2010		
	Батон нарезной		30,00	30,00								
	Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29			
2 - ой ЗАВТРАК												
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016		
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00			
ОБЕД												
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016		
	морковь		62,50	50,00								
	яблоки		11,40	10,00								
	масло растительное		2,40	2,40								
	сахарный песок		1,20	1,20								
Борщ со свежей капустой, с 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		0,20	0,20								
	томат-паста		2,00	2,00								
	масло растительное		4,00	4,00								
	соль иодированная		0,70	0,70								
	бульон		140,00	140,00								
	сметана		7,00	7,00								
	Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		70/2			12,17	8,10	11,33	167,20		0,67	№322, сб дошк 2016
		цыплята-бройлеры потр с/м		80,00	52,00							
		или фарш куриный		54,60	52,00							
хлеб пшеничный			12,60	12,60								
вода питьевая			18,00	18,00								
соль иодированная			0,70	0,70								
сухари панировочные			7,00	7,00								
масса полуфабриката				84,00								
масло растительное			1,50	1,50								
масло сливочное			2,00	2,00								
Гороховое пюре			130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб пшк 2017	
	горох		66,30	65,00								
	соль иодированная		0,50	0,50								
	вода питьевая		163,00	163,00								
	Масло сливочное		2,40	2,40								
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 пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	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:		704			31,74	16,56	104,13	702,31	14,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
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		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
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						
Итого:		556			24,99	23,95	82,41	643,10	0,91	
ВСЕГО:		1864			71,14	56,27	266,90	1871,38	21,77	

День 9- ый

День 9- ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		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		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,92	7,16	15,49	145,93	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		414			13,30	14,96	64,54	446,70	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		12,60	10,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	огурцы соленые		12,74	7,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса бланшированного лука			4,50						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса подсушенной лапши			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 иодированная		0,80	0,80						
Гуляш из отварной индейки		40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
	филе индейки (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			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						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						

Кисель	вода питьевая	180	92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	кисель-концентрат		21,00	21,00						
Хлеб ржаной	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:			678		26,56	19,55	84,63	633,43	10,68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Ватрушка с повидлом		75			4,46	2,98	31,8	182		ТТК
			38,00	38,00						
			0,30	0,30						
			0,60	0,60						
			2,00	2,00						
			1,70	1,70						
			2,40	2,00						
			15,00	15,00						
			1,70	1,70						
			30,30	30,00						
			1,80	1,50						
			0,25	0,25						
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
			63,30	46,20						
			0,70	0,70						
			12,60	12,60						
			18,20	18,20						
			7,00	7,00						
				81,00						
			3,00	3,00						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
			270,00	203,00						
			5,00	5,00						
			0,35	0,35						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
					0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7								
			0,45	0,45						
			6,00	6,00						
			8,00	7,00						
Итого:		688			24,88	20,26	97,71	685,57	24,13	
		1880			65,64	54,97	254,98	1808,69	97,12	

День 10 - ый

День 10 - ый												
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
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								
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	180/6/10	3,00	3,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016		
	чай весовой		0,45	0,45								
	Сахар		6,00	6,00								
	яблоки		11,40	10,00								
	Вода		180,00	180,00								
	Бутерброд с маслом сливочным		30/5	30,00							30,00	2,29
Батон нарезной	5,00	5,00										
Масло сливочное												
Итого:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89			
2 - ой ЗАВТРАК												
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016		
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00			
ОБЕД												
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 201		
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00								
	масло растительное		2,50	2,50								
Щи со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№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 питьевая или бульон		140,00	140,00								
	Сметана		7,00	7,00								
	Азу-по-татарски с отварной говядиной		200			18,79	20,97	19,22	342,00		5,88	АКТ проработки 25.12.2022
	Говядина (лопатка б/к)			64	64							
соль иодированная	0,4	0,4										

	Масса отварной говядины			40						
	Картофель		180	135						
	Лук репчатый		24	20						
	Огурцы соленные		45,5	25						
	Томатная паста		5	5						
	Масло растительное		10	10						
	Масса овощей			160						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	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:		662			24,91	28,82	55,06	588,42	24,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:		574			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46	
ВСЕГО:		1 850			60,16	70,45	195,09	1664,47	76,02	
ИТОГО за 10 дней		18552			612,11	609,53	2385,46	17638,82	565,15	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1855			61,21	60,95	238,55	1763,88	56,52	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур 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 1 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%