



Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	витамин С	Сборник рецептов
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>360</b>			<b>10,09</b>	<b>12,37</b>	<b>58,78</b>	<b>387,08</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие	40			0,44	0,08	1,52	8,8		№71 Дели 2017
помидоры		40,80	40,00						
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне, с гренками	150/10			4,54	3,32	17,53	125,77	3,50	СБ дошк 2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
гренки пшеничные:			<b>10</b>						
хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сбдошк2016
цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,2						
масса отварной птицы			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			24,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>535</b>			<b>20,35</b>	<b>11,68</b>	<b>73,52</b>	<b>489,63</b>	<b>8,02</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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 №234 сб shk 2017
				6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	

Котлеты рыбные	50			6.41	3.41	5.58	72.63	0.33	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45.22	33.0						
соль иодированная		0.5	0.5						
хлеб пшеничный		9.0	9.0						
молоко		13.00	13.0						
сухари панировочные		5.0	5.0						
масса полуфабриката			58.0						
масло растительное		2.0	2.0						
Пюре Картофельное	120			2.45	3.84	16.35	109.80	14.53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136.80	102.60						
Молоко		18.96	18.00						
Масло сливочное		4.20	4.20						
соль иодированная		0.45	0.45						
Чай с сахаром	150/5			0.050	0.020	5.020	20.080	0.030	№411 Дели2016
чай весовой		0.4	0.4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Кондитерские изделия	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
вафли									
Хлеб пшеничный	20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>465</b>			<b>11.58</b>	<b>13.93</b>	<b>59.09</b>	<b>405.01</b>	<b>24.89</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1512</b>			<b>46.37</b>	<b>41.73</b>	<b>199.40</b>	<b>1364.72</b>	<b>35.80</b>	

### День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3.76	6.13	22.96	162.00	0.67	ТТК №1 Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0.4	0.4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2.00	2.00						
Сахар		6.00	6.00						
Молоко		110.00	110.00						
Вода		80.00	80.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5.1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>9.96</b>	<b>15.01</b>	<b>46.75</b>	<b>368.45</b>	<b>2.14</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4.35	3.75	6.30	76.50	0.45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.50</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0.56	2.03	3.61	34.96	1.86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		46.25	37.00						
масса прогретой капусты			33.4						
морковь		5.00	4.00						
Сахар		0.70	0.70						
Масло растительное		2.00	2.00						
соль иодированная		0.20	0.20						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1.26	4.00	6.81	73.58	6.43	№63, сб дошк 2016
Капуста свежая		15.0	12.0						
Картофель		15.96	12.0						
Морковь		7.5	6.0						
Лук репчатый		7.14	6.0						
Свекла		30.72	24.0						
Сахар		0.8	0.8						
Масло растительное		3.0	3.0						
соль иодированная		0.5	0.5						
Бульон		120	120.0						
Сметана		7.0	7.0						
Томатная паста		0.8	0.8						

Биточки "Домашние"	50			7.41	5.79	10.68	110.54	0.05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		60.68	39.4						
или фарш куриный		41.37	39.4						
морковь		11.85	9.4						
Лук репчатый		14.4	12						
Масло растительное		1	1						
масса припущенного лука			6						
соль иодированная		0.4	0.4						
яйцо		0.6	0.5						
Мука пшеничная		3.75	3.75						
масса полуфабриката			59						
масло растительное		2	2						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3.21	1.62	22.36	116.60	0.41	№180, сб дошк2016
крупя гречневая		47.6	47.6						
вода питьевая		71.0	71.0						
соль иодированная		0.3	0.3						
масса каши			100.0						
морковь		16.5	13.2						
лук репчатый		2.0	1.7						
масса каши с овощами			110.0						
масло сливочное		2.0	2.0						
Напиток из сухофруктов	150			0.50	0.07	14.00	60	0.54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12.75	12.50						
Сахар		5.00	5.00						
вода		152.00	152.00						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>564</b>			<b>16.77</b>	<b>14.08</b>	<b>81.14</b>	<b>511.91</b>	<b>9.29</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Сок в инд упаковке	125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели2016
Запеканка творожная с повидлом	110/20			19.33	16.98	21.93	317.80	0.49	№ 251 сб дошк 2016
Творог		103.2	101.2						
крупя манная		6.6	6.6						
Яйцо		5.28	4.4						
Сахар		8.8	8.8						
Сметана		4.4	4.4						
Масло сливочное		4.4	4.4						
Сухари панировочные		4.4	4.4						
соль иодированная		0.55	0.55						
повидлом		20.40	20.00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0.10	0.02	5.17	21.78	2.24	№412,410 Дели 2016
чай весовой		0.8	0.8						
Сахар		5	5						
лимон		5.55	5						
Вода		150.0	150.0						
Булочка дорожная	35			2.73	4.90	18.25	126.70		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		21.35	21.00						
мука пшеничная на подпыл		0.70	0.70						
Сахар		4.20	4.20						
Масло сливочное		4.55	4.55						
соль иодированная		0.21	0.21						
дрожжи сухие		0.14	0.14						
вода		10.70	10.70						
масса полуфабриката			39.90						
для крошки:									
мука пшеничная		0.84	0.84						
масло сливочное		0.70	0.70						
масса крошки			1.40						
масло растительное для смазки изделий		0.70	0.70						
<b>Итого:</b>	<b>450</b>			<b>22.79</b>	<b>21.90</b>	<b>57.98</b>	<b>519.28</b>	<b>5.23</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1528</b>			<b>53.87</b>	<b>54.74</b>	<b>192.17</b>	<b>1476.14</b>	<b>17.11</b>	

**День 3 - ий**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4.22	4.92	23.38	155.60	0.60	ТТК №7Д

	Крупа рисовая		10	10						
	Крупа пшенная		7.5	7.5						
	Молоко		75	75						
	Вода		48	48						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0.4	0.4						
	Масло сливочное		3	3						
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
	Вода		90	90						
Чай с молоком, сахаром		170/6			2.74	2.15	10.00	70.41	1.25	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>		<b>349</b>			<b>8.88</b>	<b>11.43</b>	<b>46.30</b>	<b>324.51</b>	<b>1.85</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Молоко кипяченое		150			4.58	4.08	7.58	85.00	1.95	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158	150						
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.58</b>	<b>4.08</b>	<b>7.58</b>	<b>85.00</b>	<b>1.95</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Огурцы свежие порционно		40			0.28	0.04	0.76	4.80		№71 сб 2017
	Огурцы свежие		40.80	40.00						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки		150			2.13	2.75	11.28	86.55	3.45	№91,128 сб дошк 2016
	картофель		66.6	50						
	Морковь		7.5	6.00						
	Лук репчатый		7.2	6.00						
	Масло растительное		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.5	0.5						
	бульон		112.5	112.5						
	клецки:			25						
	мука пшеничная		7.6	7.6						
	Масло сливочное		0.8	0.8						
	яйцо		2.64	2.2						
	вода		12.00	12						
	соль иодированная		0.17	0.17						
	масса теста			22.50						
	масса готовых клецек			25.00						
Рагу из овощей с филе грудок индейки		40/110			7.81	26.23	8.95	304.63	0.00	№148, сб дошк 2016
	филе грудок индейки		52.50	50.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	масса отварных филе грудок индейки			40.00						
	картофель		46.55	35.00						
	морковь		22.00	17.60						
	масса запеченной моркови			16.00						
	Лук репчатый		18.48	15.40						
	масса припущенного лука			12.32						
	капуста свежая		32.13	25.70						
	масса припущенной капусты			22.70						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Масло растительное		4.00	4.00						
	соус томатный:			33.00						
	вода		33.00	33.00						
	Масло сливочное		1.50	1.50						
	Мука пшеничная		1.50	1.50						
	Морковь		2.66	2.00						
	Лук репчатый		1.20	1.00						
	томатная паста		2.00	2.00						
	Масло сливочное		0.50	0.50						
	сахар		0.33	0.33						
	соль иодированная		0.33	0.33						
	масса рагу с мясом индейки			150.00						
Кисель		150			0.45	0.08	13.50	62.70	0.83	ТТК
	Кисель-концентрат		17.5	17.5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						

Хлеб пшеничный	20	20	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>545</b>			<b>14.50</b>	<b>29.68</b>	<b>58.18</b>	<b>574.91</b>	<b>4.28</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Фрукты свежие	100	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	40/20			5.46	4.70	8.85	99.98	0.74	дошк.2016 №275,366 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		41.10	30.0						
или фарш рыбный		31.50	30.0						
хлеб пшеничный		4.00	4.00						
вода питьевая		6.50	6.50						
Лук репчатый		9.00	7.50						
масло растительное		0.60	0.60						
масса припущенного лука			3.75						
яйцо куриное		0.72	0.60						
соль йодированная		0.35	0.35						
сухари панировочные		4.00	4.00						
Масса полуфабриката			47.2						
Масло растительное		1.00	1.00						
масса готовых котлет			<b>40.0</b>						
соус томатный с овощами			<b>20.0</b>						
лук репчатый		2.4	2.00						
морковь		5.0	4.00						
масло растительное		0.6	0.60						
бульон или вода		20.0	20.0						
Масло сливочное		0.9	0.9						
мука пшеничная		0.9	0.9						
морковь		1.5	1.2						
лук репчатый		0.72	0.6						
томатная паста		1.2	1.2						
Масло сливочное		0.3	0.3						
сахар		0.2	0.2						
соль йодированная		0.2	0.2						
масса готового томатного соуса			18.0						
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	110/2			4.72	3.54	24.33	148.50	0.53	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		22.00	22.00						
Вода питьевая		88.00	88.00						
соль йодированная		0.30	0.30						
Масло сливочное		2.00	2.00						
Чай с яблоками, с сахаром	150/10/5			0.08	0.05	5.99	24.65		№410 сб дошк 2016
чай весовой		0.4	0.4						
сахар		5	5						
вода		150	150						
яблоки свежие		11.4	10						
Кондитерское изделие	20	20.00	20.00	1.46	2.50	8.80	63.60		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
печенье									
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>477</b>			<b>13.64</b>	<b>11.35</b>	<b>67.61</b>	<b>430.73</b>	<b>11.27</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1521</b>			<b>41.59</b>	<b>56.53</b>	<b>179.67</b>	<b>1415.15</b>	<b>19.35</b>	

**День 4 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5.79	6.28	26.29	185.66	0.67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0.4	0.4						
Масло сливочное		3.00	3.00						
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	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2010
Батон нарезной		25	25						

	Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>10.56</b>	<b>13.05</b>	<b>49.56</b>	<b>358.74</b>	<b>1.84</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150	152.00	150.00	4.35	3.75	6.30	76.00	1.08	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>1.08</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром		40			0.49	0.04	4.59	32.68	1.92	№42,сб дошк2016
	морковь		47.5	38						
	сахар		2	2						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3.38	4.98	7.87	96.41	7.95	№95,105 сбдошк 2016
	Картофель		59.85	45.00						
	капуста свежая		15.00	12.00						
	Морковь		7.50	6.00						
	Лук репчатый		7.20	6.00						
	Масло растительное		3.00	3.00						
	огурцы соленые		16.38	9.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	вода		105.00	105.00						
	Сметана		5.00	5.00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11.97	11.40						
	или фарш говяжий		11.97	11.40						
	Лук репчатый		1.20	1.00						
	Яйцо куриное		0.96	0.80						
	Вода питьевая		1.00	1.00						
	соль иодированная		0.10	0.10						
	масса полуфабриката фрикаделек			13.40						
	масса готовых фрикаделек			10.00						
Тефтели мясные		50			5.79	5.21	5.62	92.46	0.04	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33.3	31.7						
	или фарш говяжий		33.3	31.7						
	Лук репчатый		12	10						
	масло растительное		1.5	1.5						
	Хлеб пшеничный		6.7	6.7						
	вода питьевая		10.0	10.0						
	соль иодированная		0.5	0.5						
	Мука пшеничная в/с		3.4	3.4						
	масса полуфабриката			60						
	масло растительное		1.5	1.5						
Макаронные изделия отварные с маслом		110/3			4.17	2.66	23.45	134.38		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		38.50	38.50						
	вода		231.00	231.00						
	соль иодированная		0.45	0.45						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Компот из изюма и яблок		150			0.29	0.10	21.77	89.96	1.20	ТТК
	яблоки свежие		13.68	12.0						
	изюм		7.65	7.5						
	масса отварных сухофруктов			12.0						
	Вода		152	152.0						
	сахар		5.0	5.0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>553</b>			<b>16.43</b>	<b>13.41</b>	<b>77.14</b>	<b>515.12</b>	<b>11.11</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
Омлет натуральный с сыром		130			9.67	11.37	22.22	250.46	0.30	№229,сб дошк2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13.26	13						
	масло сливочное		2.6	2.6						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0.053	0.02	5.02	20.08	0.02	№411 Дели2016
	чай весовой		0.4	0.4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Пирожок печеный с повидлом		50			2.92	3.13	28.98	155.83	0.03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25.00	25.00						
	Мука пшеничная в/с		1.20	1.20						
	Масло сливочное		1.13	1.13						

	Сахарный песок		1.33	1.33						
	Яйцо куриное		1.60	1.33						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Дрожжи сухие		0.20	0.20						
	вода питьевая		10.00	10.00						
	Повидло		16.80	16.70						
	Масло растительное		0.17	0.17						
	Яйцо куриное		1.20	1.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>485</b>			<b>15.17</b>	<b>14.72</b>	<b>81.15</b>	<b>538.12</b>	<b>2.85</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1547</b>			<b>46.51</b>	<b>44.92</b>	<b>214.14</b>	<b>1487.98</b>	<b>16.88</b>	

**День 5 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	180			5.18	4.69	15.15	119.16	0.68	№100, сб дошк 2016
суповая засыпка (звездочки)		14.40	14.40						
Сахар		1.40	1.40						
Молоко		126.00	126.00						
Вода		54.00	54.00						
Масло сливочное		1.80	1.80						
соль иодированная		0.80	0.80						
Какао с молоком	150/5			3.06	2.66	5.99	88.95	1.43	№416 Дели 2016
Какао-порошок		1.7	1.7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.04	№3, сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5.1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>370</b>			<b>10.77</b>	<b>13.04</b>	<b>34.06</b>	<b>323.78</b>	<b>2.15</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4.58	4.08	7.58	85.00	1.95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4.58</b>	<b>4.08</b>	<b>7.58</b>	<b>85.00</b>	<b>1.95</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0.56	2.03	3.61	34.96	1.86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		46.25	37.00						
масса прогретой капусты			33.4						
морковь		5.00	4.00						
Сахар		0.70	0.70						
Масло растительное		2.00	2.00						
соль иодированная		0.20	0.20						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1.54	3.33	6.97	69.45	0.30	№94 сб дошк 2016
Мука пшеничная		10.5	10.5						
мука пшеничная на подпыл		0.72	0.72						
Яйцо		3.6	3						
вода		2.1	2.1						
соль иодированная		0.3	0.3						
Масса подсушенной лапши			12						
Морковь		7.50	6.0						
Лук репчатый		7.14	6.0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143.00						
соль иодированная		0.6	0.6						
Суфле куриное	55			7.77	8.65	1.37	110.00	0.38	№ 327,371 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		92.34	87.40						
масса отварной мякоти птицы			38.00						
яйцо		12.00	10.00						
масло растительное		2.00	2.00						
соус			15.00						
молоко		11.25	11.25						
масло сливочное		2.00	2.00						
мука пшеничная		2.00	2.00						
вода питьевая		2.25	2.25						
соль иодированная		0.10	0.10						
Каша ячневая рассыпчатая с луком	110			3.00	6.56	19.15	147.55		№303 СБ 2017
Крупа ячневая		30	30						

	соль иодированная		0.3	0.3						
	Вода		72	72						
	масло сливочное		5	5						
	Масса каши			90						
	Лук репчатый		48	40						
	Масло растительное		5	5						
	Масса пассированного лука			20						
Компот из урюка		150			0.35	0.02	13.83	56.83	0.00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15.3	15.0						
	масса отварных сухофруктов			24.0						
	Вода		152	152.0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>15.86</b>	<b>21.06</b>	<b>60.77</b>	<b>497.99</b>	<b>2.54</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			9.93	8.14	23.31	206.57	5.63	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		35.50 35.70	34.00 34.00						
	масло сливочное		2.40	2.40						
	масса готового мясного фарша			26.00						
	Картофель масса отварного протертого картофеля		165.60	124,5/120,4 118.00						
	Лук репчатый		10.80	9.00						
	Масло растительное		1.60	1.60						
	масса припущенного лука			6.50						
	Масло сливочное		1.60	1.60						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	сухари панировочные		2.40	2.40						
	масса полуфабриката			153.00						
	Соус :									
	Сметана		5.00	5.00						
	Мука пшеничная		1.30	1.30						
	вода		15.00	15.00						
	Соус сметанный			20.00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.17	21.78	2.24	№412 Дели2016
	чай весовой		0.8	0.8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5.55	5						
	Вода		150.0	150.0						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>430</b>			<b>11.95</b>	<b>8.72</b>	<b>48.12</b>	<b>322.35</b>	<b>17.87</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1495</b>			<b>43.16</b>	<b>46.90</b>	<b>150.53</b>	<b>1229.12</b>	<b>24.51</b>	

**2 неделя**

**День 6 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3.94	7.57	22.40	173.40	0.00	ТТК №6Д
		17.7	17.7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0.4	0.4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2.74	2.15	10.00	70.41	1.25	№ 413 сб дошк 2016
		0.45	0.45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
		25	25						



	Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>		<b>350</b>			<b>8.60</b>	<b>14.08</b>	<b>45.32</b>	<b>342.31</b>	<b>1.25</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток		150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155	150						
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Огурцы свежие порционно		40			0.28	0.04	0.76	4.80		№71 с6 2017
	Огурцы свежие		40.80	40.00						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне		150			1.18	1.63	7.27	51.45	4.95	№86 с6 дошк 2016
	крупя гречневая		12	12						
	картофель		59.85	45						
	Морковь		7.5	6						
	Лук репчатый		7.14	6						
	Масло растительное		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.65	0.65						
	Бульон		105.0	105.0						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8.02	8.45	1.96	98.40	0.55	№293 сб рецептур 2016
	говядина лопатка б/к		42.00	42.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	масса отварной говядины			30.00						
	Морковь		13.13	10.50						
	лук репчатый		6.36	5.30						
	Вода питьевая		22.50	22.50						
	томатная паста		0.90	0.90						
	мука пшеничная в/с		1.50	1.50						
	масло растительное		2.00	2.00						
Макаронные изделия отварные		110			3.12	3.27	23.42	101.42		№219 с6 шк 2016
	макаронные изделия		38.50	38.50						
	Вода питьевая		231.00	231.00						
	Масло сливочное		1.50	1.50						
	соль иодированная		0.45	0.45						
Напиток из сухофруктов		150			0.50	0.07	14.00	60	0.54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12.75	12.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		152.00	152.00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>15.41</b>	<b>13.88</b>	<b>61.25</b>	<b>385.30</b>	<b>6.04</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
Вареники ленивые с маслом сливочным		110/5			16.74	11.58	16.84	236.50	0.49	№243,244 с6 дошк 2016
	творог		87.89	86.1						
	Мука пшеничная в/с		12.0	12.0						
	яйцо куриное		7.56	6.3						
	сахарный песок		6.30	6.3						
	соль иодированная		0.25	0.3						
	масса полуфабриката			105.0						
	масло сливочное		5.0	5.0						
Чай с яблоками, с сахаром		150/10/5			0.06	0.02	6.00	23.94		№393 с6 дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
	яблоки свежие		11.4	10						
<b>Итого:</b>		<b>405</b>			<b>17.43</b>	<b>11.60</b>	<b>35.47</b>	<b>313.44</b>	<b>2.99</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1450</b>			<b>45.79</b>	<b>43.30</b>	<b>148.34</b>	<b>1117.05</b>	<b>10.73</b>	

**День 7 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4.70	4.80	23.37	171.47		ТТК №3Д
		17.50	17.50						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0.4	0.4						
		3.00	3.00						

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	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Сыр порционно	10	10.20	10.00	2.63	2.66		34.33		№15 сб шк2017
<b>Итого:</b>	<b>369</b>			<b>12.10</b>	<b>14.23</b>	<b>46.64</b>	<b>378.88</b>	<b>1.17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	150/2			4.35	3.75	8.00	83.00	1.05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)		155	150						
сахар		2	2						
<b>Итого:</b>	<b>152</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>8.00</b>	<b>83.00</b>	<b>1.05</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	40			0.49	0.04	4.59	32.68	1.92	№42,сб дошк2016
морковь		47.5	38						
сахар		2	2						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне,со сметаной	150/5			1.21	3.70	6.74	70.34	6.42	№63,сбдошк2016
Капуста свежая		15.0	12.0						
Картофель		15.96	12.0						
Морковь		7.5	6.0						
Лук репчатый		7.14	6.0						
Свекла		30.72	24.0						
Сахар		0.8	0.8						
Масло растительное		3.0	3.0						
соль иодированная		0.5	0.5						
Бульон		120	120.0						
Томатная паста		0.8	0.8						
Сметана		5.0	5.0						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			6.19	5.36	14.58	136.77	1.91	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м		39.10	25.40						
или фарш куриный		25.40	25.40						
вода		4.00	4.00						
рис		3.40	3.40						
масса отварного рассыпчатого риса			10.00						
Лук репчатый		8.64	7.20						
Масло растительное		1.20	1.20						
масса припущенного лука			6.00						
соль иодированная		0.20	0.20						
мука пшеничная		2.80	2.80						
масса полуфабриката			48.00						
соус сметанно- томатный:			20.00						
сметана		5.00	5.00						
мука пшеничная		1.50	1.50						
вода		15.00	15.00						
томатная паста		0.80	0.80						
соль иодированная		0.16	0.16						
Пюре Картофельное	120			2.45	3.84	16.35	109.80	14.53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136.80	102.60						
Молоко		18.96	18.00						
Масло сливочное		4.20	4.20						
соль иодированная		0.45	0.45						
Компот из свежих яблок	150			0.12	0.12	20.91	85.95	0.68	№390 сб дошк 2016
яблоки свежие		28.50	25.00						
сахар		5.00	5.00						
вода		152.00	152.00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>560</b>			<b>12.77</b>	<b>13.48</b>	<b>77.01</b>	<b>504.77</b>	<b>25.46</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Фрукты свежие	100	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )									дошк.2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20			5.39	4.04	10.27	107.62	7.34	№104,105 сб шк 2017
картофель		79.8	60						

	морковь		7.5	6						
	лук репчатый		7.2	6						
	томатная паста		0.6	0.6						
	масло растительное		1.5	1.5						
	Бульон		105	105						
	соль иодированная		0.5	0.5						
	фрикадельки мясные:			20						
	говядина (котлетное мясо б/к)		24	22.8						
	фарш говяжий		24	22.8						
	яйцо куриное		1.92	1.60						
	лук репчатый		2.40	2.00						
	соль иодированная		0.16	0.16						
	вода питьевая		2.00	2.00						
	масса полуфабриката фрикаделек			26.8						
	масса готовых фрикаделек			20						
Чай с сахаром		150/5			0.053	0.020	5.020	20.080	0.030	№411 Дели2016
	чай весовой		0.4	0.4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Сметанник		75			3.99	8.34	19.85	171.28	0.148	Сборник нац. блюд и кулинарных изделий стр 165 Казань 1997
	мука пшеничная		22.5	22.5						
	мука пшеничная на подпыл		2.25	2.25						
	яйцо куриное		3.6	3						
	масло сливочное		2	2						
	молоко		7.5	7.5						
	сахарный песок		0.75	0.75						
	дрожжи		0.23	0.23						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	сметана		37.5	37.5						
	сахарный песок		6	6						
	яйцо куриное		14.4	12						
	яйцо куриное		1.8	1.5						
	масло растительное		0.25	0.25						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>525</b>			<b>11.74</b>	<b>13.00</b>	<b>57.24</b>	<b>404.73</b>	<b>17.52</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1606</b>			<b>40.96</b>	<b>44.46</b>	<b>188.89</b>	<b>1371.38</b>	<b>45.20</b>	

#### День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4.24	4.60	22.61	149.26	0.82	ТТК №4Д
		18.00	18.00						
		123.00	123.00						
		2.00	2.00						
		0.40	0.40						
		3.00	3.00						
Какао с молоком	180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели 2016
		2.00	2.00						
		6.00	6.00						
		110.00	110.00						
		80.00	80.00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели2016
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>9.82</b>	<b>12.14</b>	<b>46.40</b>	<b>338.54</b>	<b>2.25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4.58	4.08	7.58	85.00	1.95	№419 Сб дошк 2016
		158	150						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4.58</b>	<b>4.08</b>	<b>7.58</b>	<b>85.00</b>	<b>1.95</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие	40			0.44	0.08	1.52	8.8		№71 Дели 2017
		40.80	40.00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2.13	2.75	11.28	86.55	3.45	№91,128 сб дошк 2016
		66.6	50						
		7.5	6.00						

	Лук репчатый		7.2	6.00						
	Масло растительное		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.5	0.5						
	бульон		112.5	112.5						
	клецки:			25						
	мука пшеничная		7.6	7.6						
	Масло сливочное		0.8	0.8						
	яйцо		2.64	2.2						
	вода		12.00	12						
	соль иодированная		0.17	0.17						
	масса теста			22.50						
	масса готовых клецек			25.00						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			13.34	10.37	12.90	198.00	24.36	№319,372 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73	69.0						
	масса отварной мякоти птицы			30.0						
	соус сметанный :									2016
	Вода или отвар		15.0	15.0						
	сметана		5.0	5.0						
	мука пшеничная		1.5	1.5						
	соль иодированная		0.16	0.16						
	масса соуса			20.0						
	Картофель		87.2	65.6						
	морковь		32.0	25.6						
	Лук репчатый		17.6	14.4						
	масло растительные		1.2	1.20						
	соль иодированная		0.6	0.6						
	масса овощей с соусом			120.0						
Компот из урюка		150			0.35	0.02	13.83	56.83	0.00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15.30	15.00						
	масса отварных сухофруктов			24.00						
	Вода		152.00	152.00						
	сахар		5.0	5.0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>525</b>			<b>18.57</b>	<b>13.63</b>	<b>53.38</b>	<b>419.41</b>	<b>27.81</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели 2016
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		110/20			8.88	9.20	18.73	179.14	0.50	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		83.4	66						
	говядина б/к (котлетное мясо)		43.85	42						
	или фарш говяжий		42	42						
	крупа рисовая		5.5	5.5						
	масса отварного риса			<b>15.6</b>						
	лук репчатый		10.71	9						
	масло растительное		2.75	2.75						
	масса приушенного лука			<b>9</b>						
	яйцо		5.40	4.50						
	соль иодированная		0.55	0.55						
	масса полуфабриката			<b>127.00</b>						
	Масло растительное		0.90	0.90						
соус сметанно-томатный				<b>20.00</b>						
	Мука пшеничная		1.50	1.50						
	вода		15.00	15.00						
	сметана		5.00	5.00						
	томатная паста		0.80	0.80						
	соль иодированная		0.20	0.20						
	томатного			20.00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.17	21.78	2.24	№410,412 Дели 2016
	чай весовой		0.8	0.8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5.55	5						
	Вода		150.0	150.0						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>440</b>			<b>11.51</b>	<b>9.42</b>	<b>48.83</b>	<b>312.67</b>	<b>5.24</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1474</b>			<b>44.48</b>	<b>39.28</b>	<b>156.19</b>	<b>1155.62</b>	<b>37.25</b>	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	рецептур
		брутто	нетто						
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6.02	4.84	30.97	191.96	0.67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0.4	0.4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2.74	2.15	10.00	70.41	1.25	№ 413 сб дошк 2016
		0.45	0.45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2.53	5.69	12.92	115.67	0.04	№3,сб дошк 2016
		25	25						
		5.1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>354</b>			<b>11.29</b>	<b>12.68</b>	<b>53.89</b>	<b>378.04</b>	<b>1.96</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток	150			4.35	3.75	6.30	76.00	0.45	№420 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)		152.00	150.00						
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.30</b>	<b>76.00</b>	<b>0.45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0.56	2.03	3.61	34.96	1.86	№21 сб дошк 2016
		46.25	37.00						
			33.4						
		5.00	4.00						
		0.70	0.70						
		2.00	2.00						
		0.20	0.20						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			2.51	6.73	21.51	166.84	5.13	№82 сб дошк2016
		66.50	50.00						
		6.00	6.00						
		7.50	6.00						
		3.57	3.00						
		2.00	2.00						
		18.20	10.00						
		0.50	0.50						
		114.00	114.00						
		17.56	11.40						
		11.97	11.40						
		1.20	1.00						
		0.96	0.80						
		1.00	1.00						
		0.10	0.10						
			14.30						
			10.00						
		6.00	6.00						
Суфле рыбное	60			9.70	4.63	2.44	90.00	0.19	№284,371 сб дошк 2016
		76.86	53.75						
			43						
		15	15						
		2.6	2.6						
		2.6	2.6						
		3	3						
		0.16	0.16						
			20						
		9.6	8						
		2	2						
			69						

Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	масса готового суфле	120/3		60	7.43	3.56	22.43	150.6		№ 200 сб дошк 2017
Кисель	горох		35.7	35						
	картофель		51.1	38.4						
	молоко		19.2	18						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	масло сливочное		3	3						
Кисель	Кисель-концентрат	150	17.50	17.50	0.45	0.08	13.5	63	0.83	ТТК
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		150.00	150.00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>574</b>			<b>22.96</b>	<b>17.45</b>	<b>77.34</b>	<b>574.33</b>	<b>8.01</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Фрукты свежие		100	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )										
Пудинг творожный с молоком сгущенным		110/20			18.13	15.55	37.43	362.20	0.44	дошк.2016 №249 СБдошк 2016
Слойка сладкая	Творог		94.82	93.50						
	Манная крупа		8.80	8.80						
	Яйцо		6.60	5.50						
	Сахарный песок		8.80	8.80						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	Масло сливочное		4.40	4.40						
	Сухари панировочные		4.40	4.40						
	Сметана		4.40	4.40						
	молоко сгущенное		20.40	20.00						
	Слойка сладкая	Мука пшеничная		21.70	21.70					
Мука пшеничная			0.70	0.70						
дрожжи сухие			0.28	0.28						
соль иодированная			0.28	0.28						
Сахар			0.70	0.70						
Масло сливочное			1.75	1.75						
Яйцо			2.10	1.75						
молоко			8.75	8.75						
масса теста				35.00						
Сахар			3.50	3.50						
Масло сливочное			1.75	1.75						
масса пф				40.25						
яйцо			0.60	0.50						
Масло растительное			0.10	0.10						
Чай с яблоками, с сахаром		150/10/5			0.06	0.02	6.00	23.94		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	чай весовой		0.45	0.45						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
	Яблоки свежие		11.4	10						
<b>Итого:</b>		<b>430</b>			<b>21.55</b>	<b>19.33</b>	<b>67.87</b>	<b>556.92</b>	<b>10.44</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1508</b>			<b>60.15</b>	<b>53.21</b>	<b>205.40</b>	<b>1585.29</b>	<b>20.86</b>	

**День 10 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр ) брутто	Кол - во (в гр ) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5.79	6.28	26.29	185.66	0.67	ТТК №5Д
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая		18	18					
	Молоко		123	123					
	Сахар		2	2					
	соль иодированная		0.4	0.4					
	Масло сливочное		3.00	3.00					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	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	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						

	Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>10.56</b>	<b>13.05</b>	<b>49.56</b>	<b>358.74</b>	<b>1.84</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4.58	4.08	7.58	85.00	1.95	№419 Сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>4.58</b>	<b>4.08</b>	<b>7.58</b>	<b>85.00</b>	<b>1.95</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	морковь сахар	40	47.5 2	38 2	0.49	0.04	4.59	32.68	1.92	№42,сб дошк2016
Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана	150/5	37.5 23.94 7.5 7.14 3 0.5 120 5	30 18 6 6 3 0.5 120 5	1.11	3.70	3.94	57.00	9.59	№73,сб дошк 2016
Азу-по-татарски с отварной говядиной	Говядина (лопатка б/к) соль иодированная масса отварной говядины Картофель томатная паста Лук репчатый Огурцы соленые Бульон мясной Масло растительное Масса овощей	150	48 0.3  133 4 18 36.4 30 8	48 0.3 30 100 4 15 20 30 8 120	14.09	15.73	14.42	256.52	5.88	Акт проработки от 25.12.2022
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	150	28.50 5.00 152.00	25.00 5.00 152.00	0.12	0.12	20.91	85.95	0.68	№390 сб дошк 2016
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>530</b>			<b>18.12</b>	<b>20.01</b>	<b>57.71</b>	<b>501.38</b>	<b>18.07</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 Дели2016
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	130	96 55  2 0.3	80 55 135 2 0.3 130	12.08	21.52	2.29	251.03	0.25	№229,сб дошк2016
Чай с сахаром	чай весовой Сахар Вода	150/5	0.4 5 150	0.4 5 150	0.053	0.020	5.020	20.080	0.030	№411 Дели2016
Пирожок печеный с повидлом	Мука пшеничная в/с Мука пшеничная в/с Масло сливочное Сахарный песок Яйцо куриное Соль йодированная Дрожжи сухие вода питьевая Повидло Масло растительное Яйцо куриное	60	30.00 1.50 1.36 1.60 1.92 0.50 0.24 12.00 20.4 0.20 1.44	30.00 1.50 1.36 1.60 1.60 0.50 0.24 12.00 20 0.20 1.2	3.50	3.75	34.77	187.00	0.03	№437 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>490</b>			<b>17.78</b>	<b>25.45</b>	<b>64.55</b>	<b>558.11</b>	<b>2.81</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1529</b>			<b>51.04</b>	<b>62.59</b>	<b>179.40</b>	<b>1503.23</b>	<b>24.67</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15170.00</b>			<b>473.91</b>	<b>487.67</b>	<b>1814.13</b>	<b>13705.69</b>	<b>252.35</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>		<b>1517.00</b>			<b>47.39</b>	<b>48.77</b>	<b>181.41</b>	<b>1370.57</b>	<b>25.24</b>	

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:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах , Тутельян В.А. Москва 2004 г.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания  
Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.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%























