

Утверждаю  
Директор

Согласовано  
Руководитель дошкольной образовательной  
организации



Примерное 10-дневное меню  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - вы

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	26,59	193,64	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			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,58</b>	<b>11,67</b>	<b>52,43</b>	<b>377,82</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№39,сб дошк2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,74	3,65	12,56	110,89	6,09	№88,сб дошк2016
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,85	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
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		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,78	11,79	13,09	11,51	0,06	1,814299752
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		7,00	7,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			84						
масло растительное		1	1						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 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						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	1	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012

		700			18,92	20,69	89,26	602,59	26,32	
<b>Итого:</b>										
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/ напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с повидлом		130/20			3,28	4,95	30,30	193,50	0,66	№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						
	повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>516</b>			<b>8,56</b>	<b>9,47</b>	<b>43,51</b>	<b>307,44</b>	<b>1,95</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1796,00</b>			<b>38,97</b>	<b>41,82</b>	<b>203,38</b>	<b>1364,17</b>	<b>33,90</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С	Сборник рецептур	
				белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	26,00	188,68	0,00	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			3,67	3,19	11,82	90,74	1,43	№397 Дели2010	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>		<b>403</b>			<b>11,01</b>	<b>11,66</b>	<b>53,31</b>	<b>370,16</b>	<b>1,46</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</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	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из картофеля с соевыми огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016	
		32,76	18,00							
		32,90	24,00							
		15,36	12,00							
		3,60	3,00							
		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,88	5,85	9,00	106,53	7,71	№110, сб шк2004	
		20,00	16,00							
		21,28	16,00							
		12,50	10,00							
		9,52	8,00							
		41,00	32,00							
		2,40	2,40							
		1,00	1,00							
		4,00	4,00							
		0,80	0,80							
		140,00	140,00							
		17,56	11,4							
		11,97	11,4							
		1,2	1							
		0,96	0,8							
		1	1							
		0,1	0,1							
			14,3							
			10							
		7,00	7,00							
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016	
		57,00	37,00							
			37,00							
		9,00	9,00							
		12,00	12,00							

	соль иодированная		0,35	0,35							
	Масса полуфабриката			57,00							
	Масло растительное		0,70	0,70							
	Соус молочный:			25,00							
	Молоко		12,50	12,50							
	Масло сливочное		1,30	1,30							
	Мука пшеничная		1,3	1,3							
	Вода		12,50	12,5							
	Сахар		0,30	0,3							
	соль иодированная		0,3	0,3							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50							
	вода		275,0	275,0							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	Масло сливочное		3,0	3,0							
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99		№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,0	21,0							
	Сахар		6,0	6,0							
	вода		180,0	180,0							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00			табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30			табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>700</b>			<b>18,09</b>	<b>20,14</b>	<b>89,57</b>	<b>623,13</b>	<b>12,92</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34		№419 СБ дошк 2016
Булочка дорожная		75			3,28	4,90	28,94	187,10			№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		45,50	45,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50							
	Сахар		9,00	9,00							
	Масло сливочное		9,75	9,75							
	соль иодированная		0,45	0,45							
	дрожжи сухие		0,30	0,30							
	вода		23,00	23,00							
	масса полуфабриката для крошки:			85,50							
	мука пшеничная		1,80	1,80							
	масло сливочное		1,50	1,50							
	масса крошки			3,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	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							
<b>Итого:</b>		<b>448</b>			<b>8,62</b>	<b>9,42</b>	<b>43,81</b>	<b>309,52</b>	<b>5,17</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1651</b>			<b>38,12</b>	<b>41,62</b>	<b>196,48</b>	<b>1349,81</b>	<b>29,55</b>		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6,82	5,64	41,62	246,96	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>11,30</b>	<b>12,40</b>	<b>51,96</b>	<b>376,58</b>	<b>2,06</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,79	1,94	3,88	36,24	10,26	№21 сб дошк 2016
		56,25	45,00						
		15,00	12,00						
		3,00	3,00						

	Сахар		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне с мясом птицы		180/10			3,76	3,81	8,76	87,94	6,18	№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		0,80	0,80						
	Бульон		120,00	120,00						
	цыпленка - бройлеры с/м		24,30	23,0						
	масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки рыбные отварные		80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	хлеб пшеничный		12,00	12,00						
	яйцо		9,60	8,00						
	соль иодированная		0,12	0,12						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			92,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>691</b>			<b>18,57</b>	<b>20,99</b>	<b>90,03</b>	<b>631,76</b>	<b>126,40</b>	
	ПОЛДНИК									
Запеканка рисовая с творогом		150			6,21	7,10	22,57	198,27	0,06	№203 сб дошк 2016
	крупя рисовая		37,00	37,00						
	вода		75,00	75,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	творог		45,50	45,00						
	яйца		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						
Чай с мармеладом		180/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180	180						
	мармелад		15	15						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	№420 СБ дошк 2016
			185	180						
<b>Итого:</b>		<b>550</b>			<b>10,89</b>	<b>10,20</b>	<b>77,15</b>	<b>460,21</b>	<b>0,63</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1825</b>			<b>41,66</b>	<b>43,60</b>	<b>237,32</b>	<b>1544,87</b>	<b>132,69</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	150			6,24	6,57	10,55	126,87	0,26	№229, сб дошк 2016
		96	80						
		75	75						
			155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
			150						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели 2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						

Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10	30,00 5,00 10,00	30,00 5,00 10,00	2,35	4,52	17,39	119,80	0,16		
Хлеб пшеничный	25	25,0	25,0	1,90	0,20	12,30	58,75		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>11,34</b>	<b>12,60</b>	<b>50,59</b>	<b>377,89</b>	<b>1,59</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	№386 СБ дошк.2016	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>	<b>38,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с яблоками	60	64,00 11,40 3,00	50,00 10,00 3,00	0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк.2016	
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне с мясными фрикадельками	180/15	53,2 16,2 12,8 9,6 4 0,88 140 17,85 17,85 1,79 1,44 1,5 0,15	40 16 10,00 8,00 4 0,88 140 17,1 17,1 1,5 1,2 1,5 0,15 21,5	7,25	5,74	13,35	144,19	4,66	№87, сб дошк.2016	
Плов из отварной говядины	200	51,20	51,2	7,41	11,97	22,81	216,94	0,35	№443, сбшк.2004	
Компот из изюма	180	18,4 183 6,0	18,0 28,8 183,0 6,0	0,31	0,07	26,87	109,98		№394 СБ дошк 2016	
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>695</b>			<b>19,84</b>	<b>22,05</b>	<b>95,91</b>	<b>661,50</b>	<b>8,87</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>										
Рагу из овощей	150	94,50 30,00 24,00 21,00 0,75 5,00	70,00 24,00 22,00 20,00 16,00 17,00 15,00 0,75 5,00	2,53	9,27	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016	
Чай с сахаром	180/6	0,45 6,00	0,45 6,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№366 ,сб дошк 2016	

Вода		180,00	180,00							табл 6 стр
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00			134, Дели + 2012
Кисломолочный напиток	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54		№420 СБ дошк
(кефир, ряженка, катык, йогурт) кисломолочный напиток		185	180							2016
<b>Итого:</b>		536		6,69	12,55	41,75	365,85	18,44		
<b>ВСЕГО:</b>		1731		38,67	47,40	195,75	1443,24	66,90		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	11,82	90,74	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 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						
<b>Итого:</b>	<b>420</b>			<b>10,26</b>	<b>12,59</b>	<b>49,59</b>	<b>361,91</b>	<b>2,12</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	60			0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	№42 СБ дошк 2016
морковь		72,00	57,60						
сахар		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,98	4,02	13,76	115,98	6,09	№88, сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
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		132,00	132,00						
Суфле рыбное	70			4,76	4,77	6,77	88,90	3,12	№284,371 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
		63,00	60,00						
масса припущенной рыбы			50,00						
соус молочный									№371 СБ дошк 2016
Молоко		18,00	18,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Мука пшеничная		3,00	3,00						
вода		3,50	3,50						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса соуса молочного			24,00						
Яйцо		10,50	8,75						
масса полуфабриката			80,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 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						
Напиток из яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		31,9	28,0						
вода		183,0	183,0						
сахар		6,0	6,0						

Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>700</b>			<b>18,62</b>	<b>21,20</b>	<b>95,28</b>	<b>601,44</b>	<b>28,98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром	Мука пшеничная	75	45,00	45,00	3,20	4,10	31,69	186,31	0,23	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахарный песок		5,85	5,85						
	масло сливочное		2,10	2,10						
	Яйцо		4,32	3,60						
	Дрожжи сухие		0,38	0,38						
	Молоко		19,50	19,50						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода		17,70	17,70						
	Масса полуфабриката			88,50						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Чай с яблоками и сахаром	Чай весовой	180/10/6	0,50	0,50	0,06	0,02	17,99	48,60		Согласно сборника
	Сахарный песок		6,00	6,00						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	Яблоки свежие		11,40	10,00						
<b>Итого:</b>		<b>451</b>			<b>8,48</b>	<b>8,62</b>	<b>58,32</b>	<b>331,21</b>	<b>2,57</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1751,00</b>			<b>38,26</b>	<b>42,41</b>	<b>221,37</b>	<b>1370,87</b>	<b>37,27</b>	

**2 недели**

**День 6 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	24,77	194,76		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,36</b>	<b>12,58</b>	<b>50,60</b>	<b>377,06</b>	<b>1,20</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№586 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>		
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	№21 СБ дошк 2016
		69,38	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		0,60	0,60						
		3,00	3,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,69	5,96	7,63	100,51	7,60	ТТК 535 23,12,2020
		17,5	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
		77,14	58						
		31,25	25						
		12,5	10						
		12	10,08						
		4	4						
		0,8	0,8						
		130	130						
		7	7						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016

	говядина б/к (лопатка)		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						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Каша гречневая вязкая		130			3,97	4,34	17,79	126,10		№ 303 сб шк 2017
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>682</b>			<b>18,67</b>	<b>21,99</b>	<b>88,22</b>	<b>610,83</b>	<b>19,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с повидлом		130/20			3,28	4,95	30,30	193,50	0,66	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,2						
	Крупа манная		7,8	7,8						
	Яйцо		6,5	5,4						
	Сахар		10,40	10,4						
	Сметана		5,20	5,2						
	Масло сливочное		5,2	5,2						
	Сухари панировочные		5,2	5,2						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	повидло		20,0	20,0						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180	185	180	2,58	3,10	13,60	91,89	1,44	№420 Сб дошк 2016
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	6,69	31,50	3,60	№388 сб шк 2017
	шиповник растворимый		1,35	1,35						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
<b>Итого:</b>		<b>510</b>			<b>6,47</b>	<b>8,30</b>	<b>50,59</b>	<b>316,89</b>	<b>5,70</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1696</b>			<b>35,90</b>	<b>43,27</b>	<b>199,21</b>	<b>1351,78</b>	<b>26,70</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6,82	5,64	41,62	246,96	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			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, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
<b>Итого:</b>	<b>408</b>			<b>11,34</b>	<b>12,57</b>	<b>54,79</b>	<b>366,76</b>	<b>2,19</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15			4,78	4,05	12,30	113,20	8,88	№33 сб дошк 2016
		106,6	80						
		10	8,00						
		9,6	8,00						
		2	2						
		0,8	0,8						



	говядина б/к (лопатка)		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						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Каша гречневая вязкая		130			3,97	4,34	17,79	126,10		№ 303 сб шк 2017
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>682</b>			<b>18,67</b>	<b>21,99</b>	<b>88,22</b>	<b>610,83</b>	<b>19,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с повидлом		130/20			3,28	4,95	30,30	193,50	0,66	№251, сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,2						
	Крупа манная		7,8	7,8						
	Яйцо		6,5	5,4						
	Сахар		10,40	10,4						
	Сметана		5,20	5,2						
	Масло сливочное		5,2	5,2						
	Сухари панировочные		5,2	5,2						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	повидло		20,0	20,0						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180			2,58	3,10	13,60	91,89	1,44	№420 Сб дошк 2016
			185	180						
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	6,69	31,50	3,60	№388 сб шк 2017
	шиповник растворимый		1,35	1,35						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
<b>Итого:</b>		<b>510</b>			<b>6,47</b>	<b>8,30</b>	<b>50,59</b>	<b>316,89</b>	<b>5,70</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1696</b>			<b>35,90</b>	<b>43,27</b>	<b>199,21</b>	<b>1351,78</b>	<b>26,70</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6,82	5,64	41,62	246,96	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			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, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
<b>Итого:</b>	<b>408</b>			<b>11,34</b>	<b>12,57</b>	<b>54,79</b>	<b>366,76</b>	<b>2,19</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15			4,78	4,05	12,30	113,20	8,88	№83 сб дошк 2016
		106,6	80						
		10	8,00						
		9,6	8,00						
		2	2						
		0,8	0,8						

	вода	130	130							
	говядина б/к (котлетное мясо)	17,85	17,1							
	или фарш говяжий	17,85	17,1							
	Лук репчатый	1,79	1,5							
	Яйцо	1,44	1,2							
	Вода для фарша	1,5	1,5							
	соль йодированная	0,15	0,15							
	Масса полуфабриката		21,5							
	масса готовых фрикаделек		15							№148 ,сб дошк 2016
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50		9,38	14,74	17,44	264,38	19,05		
	говядина б/к (котлетное мясо)	65,63	62,50							
	или фарш говяжий	65,63	62,50							
	Масло растительное	2,50	2,50							
	масса готового мясного фарша		50,00							
	картофель	116,90	70,00							
	морковь	31,92	24,00							
	масса запеченной моркови		22,00							
	Лук репчатый	24,00	20,00							
	масса припущенного лука		16,00							
	капуста свежая	21,00	17,00							
	масса припущенной капусты		15,00							
	соль йодированная	0,80	0,80							
	Масло растительное	5,00	5,00							№366 ,сб дошк 2016
	соус:									
	вода	40,00	40,00							
	Масло сливочное	1,80	1,80							
	Мука пшеничная	1,80	1,80							
	Морковь	3,20	2,40							
	Лук репчатый	1,44	1,20							
	томатная паста	2,40	2,40							
	Масло сливочное	0,60	0,60							
	сахар	0,40	0,40							
	соль йодированная	0,40	0,40							
	масса соуса		40,00							
	масса рагу с фаршем		200,00							
Напиток из мандаринов		180		0,36	0,09	30,32	125	7		№392 Сб дошк 2016
	мандарины	29,70	22,00							
	лимон	3,33	3,00							
	Сахар	10,00	10,00							
	вода	183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	1,52	0,16	9,84	47			табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30			табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>680</b>		<b>19,84</b>	<b>22,05</b>	<b>86,89</b>	<b>660,60</b>	<b>40,27</b>		<b>0,00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180		5,22	4,50	7,20	90,00	1,26		№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Слойка сладкая		75		3,28	4,90	33,90	193,50	0,00		стр 150 СбКазань 1997
	мука пшеничная	46,50	46,50							
	мука пшеничная на подпыл	1,50	1,50							
	яйцо	4,50	3,75							
	Масло сливочное	3,75	3,75							
	молоко	18,75	18,75							
	сахар	1,50	1,50							
	дрожжи сухие	0,60	0,60							
	соль йодированная	0,60	0,60							
	масса теста		75,00							
	прослойка:									
	сахар	7,50	7,50							
	Масло сливочное	3,75	3,75							
	масса полуфабриката		86,20							
	яйцо для смазки изделий	1,20	1,00							
	масло растительное для смазки листов	0,20	0,20							
Чай с мармеладом		180/15		0	0	28,98	109,342	0,03		№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой	0,45	0,45							
	вода питьевая	180	180							
	мармелад	15	15							
<b>Итого:</b>		<b>450</b>		<b>8,50</b>	<b>9,40</b>	<b>70,08</b>	<b>392,84</b>	<b>1,29</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1718</b>		<b>40,58</b>	<b>44,02</b>	<b>229,94</b>	<b>1496,52</b>	<b>47,35</b>		

День 8 - ой

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	С	Сборник рецептов
---------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	---	------------------

продуктов	порции	(в гр)		белки	жиры	угл-ды	ценность		
		брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	25,10	185,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	11,82	90,74	1,43	№397 Дели2010
		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	111,60	0,00	№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>11,32</b>	<b>11,55</b>	<b>52,41</b>	<b>377,84</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	№386 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>	<b>38,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46, сб дошк 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		3,60	3,60						
		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,20	6,61	5,60	99,65	8,24	№73, 128, сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		1,50	1,50						
		140,00	140,00						
		17,56	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		1,00	1,00						
		0,96	0,80						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
		48,80	31,70						
		33,29	31,70						
		5,00	5,00						
		4,20	4,20						
			12,50						
		-10,80	9,00						
		1,50	1,50						
			7,50						
		0,30	0,30						
		3,50	3,50						
			60,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,90	1,90						
		18,80	18,80						
		1,00	1,00						
		0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк2016
		45,50	45,50						
		3,00	3,00						
		0,50	0,50						
		275,00	275,00						
Компот из изюма	180			0,31	0,07	26,87	109,98		№394 СБ дошк 2016
		18,40	18,00						
			28,80						
		183,00	183,00						
		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>680</b>			<b>18,85</b>	<b>20,98</b>	<b>88,51</b>	<b>632,24</b>	<b>14,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									

Омлет натуральный		150			6,24	6,57	10,55	126,87	0,26	№229,сб дошк2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
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						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012 №420 СБ дошк 2016
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	
			185	180						
Итого:		543			10,67	9,66	39,92	294,20	3,63	
ВСЕГО:		1723			41,64	42,39	188,34	1342,28	58,97	

День 9- йй

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
КАША пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,75	5,60	35,81	227,60	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			10,40	12,60	51,30	356,37	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
САЛАТ из свежей капусты с зеленым горошком к/с	60			1,08	3,69	3,99	41,76	17,79	ТТК №749 от 10.10.2022
		62,50	50,00						
			45,00						
		17,54	10,50						
		1,50	1,50						
		0,60	0,60						
		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,51	5,88	8,87	105,71	6,16	№82 сб дошк 2016
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,80	0,80						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Рыба запеченная с картофелем	180			12,24	12,26	17,41	228,60	8,01	№264,370 сб дошк 2016
		97,92	72,0						
		75,60	72,0						
		0,7	0,7						
		101,5	60,8						
		6,00	6,0						
		3,4	3,4						
			61,0						

Кисель	Молоко	31,0	31,0	0,54	0,09	27,2	111	1	№ 648, сб шк2004
	Масло сливочное	6,7	6,7						
Хлеб пшеничный	мука пшеничная	6,7	6,7	1,52	0,16	9,84	47		табл 6 стр 134, Дели + 2012
	вода питьевая	31,0	31,0						
Хлеб ржаной	соль иодированная	0,5	0,5	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	масса полуфабриката		200,0						
Итого:		672		19,68	21,92	90,99	603,61	32,95	
ПОЛДНИК									
Ватрушка с творогом		75		8,44	7,52	31,17	232,90	0,04	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная	39,75	39,75						
	Яйцо куриное	2,52	2,10						
	Масло сливочное	1,80	1,80						
	вода питьевая	16,00	16,00						
	сахарный песок	2,10	2,10						
	дрожжи сухие	0,30	0,30						
	соль иодированная	0,60	0,60						
	мука пшеничная	1,80	1,80						
	творог	30,00	29,25						
	Яйцо куриное	1,62	1,35						
	сахарный песок	1,65	1,65						
	мука пшеничная	1,35	1,35						
	Яйцо куриное	1,80	1,50						
Чай с сахаром	Масло растительное	0,30	0,30	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	Масло растительное	0,30	0,30						
	чай весовой	0,45	0,45						
Кисломолочный напиток	сахар	6,00	6,00	2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016
	Вода	180,00	180,00						
	кисломолочный напиток	180	180						
Итого:		441		11,08	10,64	50,79	348,89	0,61	
ВСЕГО:		1702		42,06	45,16	211,26	1385,19	39,25	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5			5,12	7,16	29,25	205,86	0,00	ТТК №8Д
	крупя 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						
Чай с яблоками, с сахаром	180/10/6			0,10	0,06	7,00	28,80	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой	0,45	0,45						
	сахар	6,00	6,00						
	Вода	180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
	Батон нарезной	30,00	30,00						
	Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	416			10,34	11,72	51,74	344,26	0,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12, сб дошк2016
	кукуруза к/с	77,66	46,50						
	масло растительное	3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,36	№94 сб дошк2016
	сахар	1,00	1,00						
	Мука пшеничная	15,00	15,00						
	Яйцо	4,80	4,00						
	вода	2,80	2,80						
	соль иодированная	0,20	0,20						
	Масса 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							

Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м	24,30	23,0						Акт проработки от 25.12.2018 №569	
	масса отварной мякоти птицы		10,0							
		70			10,65	15,50	10,72	225,40		0,73
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
	морковь		57,9	55,13						
	Лук репчатый		16,4	13,12						
	соль йодированная		12,6	10,5						
Капуста тушеная	солянка		0,57	0,57					№303 сб шк 2017	
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,6	2,6						
		130			2,65	4,78	10,26	100,10		22,20
	капуста свежая		186,30	149,00						
	масло растительное		4,55	4,55						
Напиток из яблок	морковь		3,25	2,60					№390 СБ дошк 2016	
	лук репчатый		6,19	5,20						
	томатная паста		3,12	3,12						
	мука пшеничная		1,56	1,56						
	сахар		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
		180			0,14	0,14	25,09	103,14		0,81
Хлеб ржаной	яблоки свежие		31,92	28,00					табл 6 стр 144, Дели + 2012	
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Итого:		655			18,71	20,85	91,41	651,59	28,75	
Макаронные изделия отварные с сыром	<b>ПОЛДНИК</b>									
		150			1,76	4,79	22,62	140,20	0,17	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
сыр голландский		10,20	10,00							
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	молоко		189,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	6,69	31,50	3,60	№388 сб шк 2017
	шиповник растворимый		1,35	1,35						
	сахар		6	6						
Итого:		530			9,11	9,70	47,79	315,00	6,11	
<b>ВСЕГО:</b>		1701			38,56	42,67	200,74	1357,85	44,89	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		17294,00			394,41	434,35	2083,80	14006,58	517,48	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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)
- 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., Могильный М.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., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%