



Примерное циклическое 10-дневное меню
для организации питания детей младшего школьного возраста

День 1 - ый

День 1 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,07	28,40	202,64	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						№414 сб дошк Дели2016
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	
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	15,51	111,68		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,58	13,98	49,89	356,99	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	200			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		206,00	200,00						
Итого:	200			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	
ОБЕД									
Икра кабачковая	60			0,54	2,82	3,56	41,76	3,32	№54 СБ дошк. 2016
икра кабачковая		61,20	60,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/20			6,62	5,76	12,64	137,54	6,18	№88, сб дошк2016
говядина (котлетное мясо)		23,94	22,8						
или фарш говяжий		23,94	22,8						
лук репчатый		2,4	2,00						
вода		2,00	2,00						
яйцо		1,92	1,60						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса полуфабриката			28,6						
Масса отварных фрикаделек			20						
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	90			15,16	16,83	14,80	271,36	1,08	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		65,78	63						
или фарш говяжий		66,15	63						
Лук репчатый		19,44	16,2						
масло растительное		2	2						
Хлеб пшеничный		14	14						
вода питьевая		18,00	18,00						
сухари панировочные		9	9						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса полуфабриката			108						
масло растительное		1	1						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	150/3			4,71	7,13	23,45	195,76	1,57	№180, сб дошк2016
крупа гречневая		57,00	57,00						
вода питьевая		86,00	86,00						
соль иодированная		0,35	0,35						
масса каши			120,00						
морковь		44,00	34,00						
лук репчатый		4,80	4,00						
масса каши с овощами			150,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012

Итого:	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	753			32,49	33,36	105,39	862,54	12,80	
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	60/30	68,34	50,25	10,38	8,77	18,97	187,35	0,49	№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		15	15						
	масло сливочное		1,65	1,65						
	Мука пшеничная		1,65	1,65						
	Вода		15	15						
	Сахар		0,3	0,3						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	масса соуса			30						
Пюре Картофельное	Картофель	150	171,00	128,25	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		23,70	22,50						
	Масло сливочное		5,25	5,25						
	соль иодированная		0,55	0,55						
Чай (зеленый) с сахаром	чай зеленый весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		40	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	табл 6 стр 134, Ддели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		586			17,70	20,41	87,40	598,03	28,68	
ВСЕГО:		1945,00			66,58	72,75	250,68	1917,57	44,92	

День 2- ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ТТК №1Д	
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Какао с молоком	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 сб дошк Дели2016	
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016	
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:	409			11,04	12,00	51,68	362,93	2,33		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	200			3,08	3,22	14,77	104,27	0,60	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток	200	205	200	3,08	3,22	14,77	104,27	0,60		
Итого:	200									
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками	60	56,28	45,00	0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб дошк2016	
		17,10	15,00							
		0,60	0,60							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк Дели2016	
		21,28	16,00							
		12,50	10,00							
		9,52	8,00							
		41,00	32,00							
		0,90	0,90							
		1,00	1,00							
		4,00	4,00							
		0,60	0,60							
		140,00	140,00							
		7,00	7,00							
Плов из отварной птицы	200	78,00	73,6	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк Дели2016	
			32,0							
		8,0	8,0							
		11,9	10,00							
		16,3	13,00							

Компот из свежих яблок	Крупа рисовая	180	55,0	55,0							
	вода		86,0	86,0							
	соль иодированная		0,8	0,8							
	масса гарнира			168,0							
					0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017	
Хлеб пшеничный	яблоки свежие		31,92	28,00							
	сахар	25	6,00	6,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:		697			18,33	16,51	88,43	595,96	12,45		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка творожная с повидлом		130/20			10,92	10,16	28,22	272,60	0,66	№251, сбдошк 2016	
	Творог		121,55	119,20							
	Крупа манная		7,80	7,80							
	Яйло		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		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Булочка дорожная		75			5,09	10,47	31,61	240,75		№453 сб дошк 2016	
	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			85,50							
	для крошки:										
	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							
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:		618			17,12	20,65	86,25	624,81	7,49		
ВСЕГО:		1924,00			49,57	52,38	241,13	1687,97	22,87		

День 3 - ий									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
Крупа кукурузная		90,00	90,00						
Молоко		68,00	68,00						
Вода		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
чай весовой		6	6						
Сахар		92	90						
Молоко		90	90						
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 сб дошк Дели2016
		30,00	30,00						
Батон нарезной		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Итого:	406			11,14	11,55	53,67	350,70	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое	200			3,00	3,44	15,00	104,30	2,60	№419 СБ дошк 2016
(молоко)		210	200						
Итого:	200			3,00	3,44	15,00	104,30	2,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
капуста свежая			50,00						
масса прогретой капусты		7,50	6,00						
морковь		1,00	1,00						
Сахар		3,00	3,00						
Масло растительное		0,30	0,30						
соль иодированная									
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/20			6,10	5,67	8,79	114,14	6,18	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
крупа пшенная		80,00	60,00						
картофель		10,00	8,00						
Морковь		9,52	8,00						
Лук репчатый		2,00	2,00						
Масло растительное									

Фрикадельки куриные в молочном соусе	соль иодированная		1,30	1,30						
	Бульон		120,00	120,00						
	цыплята-бройлеры с/м		48,80	46,00						
		60/30			9,44	9,37	8,24	154,92		№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		68,40	44,40						
	Хлеб пшеничный		10,80	10,80						
	Вода		14,40	14,40						
	соль иодированная		0,42	0,42						
	Масса полуфабриката			68,40						
	Масло растительное		0,84	0,84						
Макаронные изделия отварные с маслом	Соус молочный:			30,00						
	Молоко		15,00	15,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Вода		15,00	15,00						
	Сахар		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
		150/3			4,54	4,29	31,91	175,76		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		52,50	52,50						
	вода		315,00	315,00						
Напиток из свежемороженных фруктов	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180			0,60	0,08	28,81	120	0,65	№ 394 сб дошк 2016
	компотная смесь зам.		18,00	18,00						
	сахарный песок		10,00	10,00						
	вода питьевая		183,00	183,00						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Хлеб пшеничный									
	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	Итого:	748			26,73	24,54	107,39	754,46	9,62	
Биточки рубленые из рыбы	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
		90			12,27	13,54	10,64	147,34	0,28	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		91,8	67,5						
	или фарш рыбный		67,5	67,5						
	крупка манная		2,3	2,3						
	яйцо		13,5	13,5						
	Лук репчатый		20,0	16,7						
	вода		6,8	6,8						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	сахар		0,3	0,3						
Картофель тушёный с овощами в соусе	сухари панировочные		6,8	6,8						
	Масло растительное		2,3	2,3						
	Масса полуфабриката			106,7						
		150			3,22	8,90	23,30	186,00	10,92	№144 сбшк 2016
	Картофель		182,90	137,50						
	масло растительное		4,20	4,20						
	Лук репчатый		9,00	7,50						
	Морковь		13,29	10,63						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
Напиток из шиповника	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,90	1,90						
	вода		18,80	18,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
		40	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
	Кондитерское изделие									табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	печенье	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Фрукты свежие	100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	75,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012 дошк 2016
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
	Итого:	596			22,49	27,20	116,29	750,55	130,12	
	ВСЕГО:	1950			63,37	66,73	292,34	1960,01	144,59	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
							Квал		
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						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 сб дошк Дели2016
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	15,51	111,68		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			11,18	12,45	51,53	369,15	1,17	

2 - ой ЗАВТРАК		200			2,96	3,31	13,94	97,78	1,60	№420 СБ дошк 2016
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		206,00	200,00						
Итого:		200			2,96	3,31	13,94	97,78	1,60	
ОБЕД										
Салат с картофелем и зеленым горошком к/с		60	44,70	33,60	1,18	3,15	5,866	56,52	9,40	№26 сб 2016
	Картофель		11,25	9,00						
	морковь		15,00	9,00						
	зеленый горошек к/с		7,20	6,00						
	Лук репчатый		3,00	3,00						
	Масло растительное									
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/20			8,63	7,51	11,97	159,14	4,43	№87, сб дошк 2016
	Картофель		53,2	40						
	Горох		16,2	16						
	Морковь		12,8	10,00						
	Лук репчатый		9,6	8,00						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	вода питьевая		140	140						
	говядина (котлетное мясо)		23,94	22,8						
	или фарш говяжий		23,94	22,8						
	лук репчатый		2,4	2,00						
	вода		2,00	2,00						
	яйцо		1,92	1,60						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса полуфабриката			28,6						
	Масса отварных фрикаделек			20						
Котлеты рубленые из говядины		90			15,16	16,83	14,80	271,36	1,08	СБ дошк ольм. №299, 2016
	говядина (котлетное мясо)		65,78	63						
	или фарш говяжий		66,15	63						
	Лук репчатый		19,44	16,2						
	масло растительное		2	2						
	Хлеб пшеничный		14	14						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	сухари панировочные		9	9						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса полуфабриката			108						
	масло растительное		1	1						
Капуста тушеная		150			3,06	5,52	11,84	115,50	25,62	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая		214,9	171,9						
	масло растительное		5,3	5,3						
	морковь		3,75	3						
	лук репчатый		7,2	6						
	томатная паста		3,6	3,6						
	мука пшеничная		1,8	1,8						
	сахар		1,2	1,2						
	соль йодированная		0,6	0,6						
Компот из изюма		180			0,31	0,07	14,88	62,06	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,4	18,0						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Вода		183	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		750			33,22	33,81	89,49	812,52	40,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет с сыром		150	120	100	11,25	15,44	2,55	289,10	0,35	№229, сб дошк 2016
	яйцо		57	57						
	молоко		15,3	15						
	сыр		3	3						
	масло сливочное		0,4	0,4						
	соль иодированная			150						
	масса готового омлета									
Чай с сахаром		180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		6,00	6,00						
	сахар		180,00	180,00						
	Вода									
Кондитерское изделие	печенье	40	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		606			17,59	19,62	73,28	635,68	4,38	
ВСЕГО:		1960			64,96	69,19	228,25	1915,13	47,68	

День 5 - ый

День 5 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК	200								
Суп молочный со звездочками				5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб дошк 2016
суповая засыпка (звездочки)		16,00	16,00						
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		180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 сб дошк 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		30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		426			13,06	13,60	37,65	311,89	2,23	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)		200			3,00	3,44	15,00	104,30	2,60	№419 СБ дошк 2016
	молоко		210,00	200,00						
Итого:		200			3,00	3,44	15,00	104,30	2,60	
ОБЕД										
Икра кабачковая		60			0,54	2,82	3,56	41,76	3,32	№54 СБ дошк. 2016
	икра кабачковая		61,20	60,00						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		180/20/5			4,36	7,06	10,91	131,74	9,57	№81 сб дошк 2016
	Картофель		71,82	54,00						
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	10,80						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	цыплята-бройлеры с/м		35,12	22,80						
	или фарш куриный		23,94	22,80						
	Лук репчатый		2,38	2,00						
	Яйцо куриное		1,92	1,60						
	Вода питьевая		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,18	0,18						
	масса полуфабриката			28,60						
Пудинг рыбный		60/30			10,38	8,77	18,97	187,35	0,49	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		15	15						
	масло сливочное		1,65	1,65						
	Мука пшеничная		1,65	1,65						
	Вода		15	15						
	Сахар		0,3	0,3						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	масса соуса			30						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		150/3			3,62	3,36	36,61	191,26		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		54,00	54,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		325,00	325,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		14,80	14,50						
	изюм		9,20	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Пирожок печеный с повидлом		90			5,25	5,63	52,16	280,50	0,05	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		45	45						
	Мука пшеничная в/с		1,98	1,98						
	Масло сливочное		1,98	1,98						
	Сахарный песок		3,06	3,06						
	Яйцо куриное		2,7	2,25						
	Соль йодированная		0,7	0,7						
	Дрожжи сухие		0,54	0,54						
	вода питьевая		21,06	21,06						
	Повидло		41,4	40,5						
	Масло растительное		0,23	0,23						
	Яйцо куриное		2,16	1,8						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		823			27,47	28,30	166,24	1029,80	14,87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Салат из свеклы отварной		60			0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	№52 сб шк 2017
	свекла		73,00	57,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
Залезанка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						

	масло сливочное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		563			21,53	23,11	57,31	517,36	21,94	
ВСЕГО:		2012,00			65,06	68,45	276,19	1963,35	41,64	

2 неделя

День 6 - ый

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		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
		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			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 сб дошк Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,23	50,91	371,68	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,йогурт)	200			2,86	3,44	15,11	102,10	0,60	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток	200	206	200						
Итого:	200			2,86	3,44	15,11	102,10	0,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк2016
		56,28	45,00						
		17,10	15,00						
		0,60	0,60						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне , со сметаной	200/7			1,62	4,98	9,00	94,33	8,57	342 сб шк 2017
		22,25	17,80						
		23,67	17,80						
		13,87	11,10						
		10,68	8,90						
		44,37	35,50						
		1,00	1,00						
		1,10	1,10						
		4,40	4,40						
		0,70	0,70						
		155,60	155,60						
		7,00	7,00						
Бефстроганов из отварной говядины	45/45			13,00	11,03	3,40	162,90	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
		72,00	72,00						
		0,45	0,45						
		10,13	10,13						
		3,04	3,04						
		30,40	30,40						
		0,35	0,35						
		10,80	9,00						
		0,90	0,90						
Вермишель отварная	150			4,29	1,45	31,88	163,57		№219, сб дошк2016
вермишель		52,50	52,50						

	соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		317,30	317,30						
	Масло сливочное		2,30	2,30						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		732			23,13	18,20	88,09	602,41	13,27	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Баренки ленивые с маслом сливочным		150/5			22,23	14,47	22,95	310,50	0,67	№243,244 сб дошк 2016
	творог		119,30	116,9						
	Мука пшеничная в/с		16,4	16,4						
	яйцо куриное		10,2	8,5						
	сахарный песок		8,50	8,5						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	масса полуфабриката			142,5						
	масло сливочное		5,0	5,0						
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	14,67	63,04	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Кондитерское изделие	печенье	40	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80		№418 Дели2016
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
Итого:		575			26,84	18,64	87,58	625,68	94,67	
ВСЕГО:		1911			63,32	52,50	241,69	1701,87	109,92	

День 7- ой

День 7- ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д	
Крупа ячневая		22,50	22,50							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		68,00	68,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль йодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 сб дошк Дели2016	
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	15,51	111,68		№1 сб дошк Дели2016	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Сыр порционно сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017	
Итого:	416			13,83	16,56	51,56	416,68	1,17		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	200			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		206,00	200,00							
Итого:	200			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016	
капуста свежая		70,00	55,50							
масса прогретой капусты			50,00							
морковь		7,50	6,00							
Сахар		1,00	1,00							
Масло растительное		3,00	3,00							
соль йодированная		0,30	0,30							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с куриными фрикадельками	180/20			5,29	5,95	15,12	145,06	4,24	№91,128 сб дошк 2016	
картофель		79,8	60							
Морковь		9	7,20							
Лук репчатый		8,6	7,20							
Масло растительное		1,8	1,8							
соль йодированная		0,3	0,3							
бульон		135	135							
клецки:			18							
мука пшеничная		5,5	5,5							
Масло сливочное		0,6	0,6							
яйцо		1,92	1,6							
вода		8,8	8,8							
соль йодированная		0,16	0,16							
масса теста			16,20							
масса готовых клецек			18,00							
цыплята-бройлеры с/м		35,12	22,80							
или фарш куриный		23,94	22,80							
Лук репчатый		2,38	2,00							
Яйцо куриное		1,92	1,60							
Вода питьевая		2,00	2,00							
Соль йодированная		0,18	0,18							

Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	масса полуфабриката			28,60						ТТК 698 от 09.04.2021
		60/30			10,04	8,04	21,86	205,16	2,86	
	цыплята - бройлеры с/м		58,56	38,04						
	или фарш куриный		38,04	38,04						
	вода		6,00	6,00						
	рис		5,00	5,00						
				15,00						
	масса отварного рассыпчатого риса									
	Лук репчатый		12,96	10,80						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Пюре Картофельное	масса припущенного лука			9,00						
	соль иодированная		0,36	0,36						
	мука пшеничная		4,20	4,20						
	масса полуфабриката			72,00						
	соус сметанно- томатный:			30,00						
	сметана		7,50	7,50						
	мука пшеничная		3,10	3,10						
	вода		22,56	22,56						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,24	0,24						
Компот из свежих яблок		150			3,07	4,80	26,88	158,73	18,17	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		171,00	128,50						
	Молоко		23,75	22,50						
Хлеб ржаной	Масло сливочное		5,25	5,25						
	соль иодированная		0,55	0,55						
		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
Итого:	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	28,88	табл 6 стр 144, Дели + 2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы		90			12,27	13,54	10,64	147,34	0,28	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		91,8	67,5						
	или фарш рыбный		67,5	67,5						
	крупа манная		2,3	2,3						
	яйцо		13,5	13,5						
	Лук репчатый		20,0	16,7						
	вода		6,8	6,8						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	сахар		0,3	0,3						
	сухари панировочные		6,8	6,8						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	Масло растительное		2,3	2,3						
	Масса полуфабриката			106,7						
		150/3			4,72	6,55	23,45	195,77	1,57	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		63,30	63,30						
	вода питьевая		95,00	95,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса каши			133,00						
	морковь		24,50	19,60						
	лук репчатый		2,76	2,30						
	масса каши с овощами			150,00						
Чай (зеленый) с сахаром	масло сливочное		3,00	3,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
	чай зеленый весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	Вода		180,00	180,00						
		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	75,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012 дошк.2016
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
		559			20,83	20,85	75,88	532,62	76,88	
ВСЕГО:										
		1900			63,53	66,32	232,28	1756,58	108,33	

День 8 - ой

День 8 - ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,15	4,31	29,10	178,49	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 сб дошк Дели2016
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	15,51	111,68		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,11	12,00	50,59	349,00	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	200			3,00	3,44	15,00	104,30	2,60	№419 СБ дошк 2016
молоко		210,00	200,00						

Итого:	200			3,00	3,44	15,00	104,30	2,60	
Винегрет с солеными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46,сб дошк 2016
Картофель		20,64	15,00						
Свекла		15,30	12,00						
Морковь		11,40	9,00						
Огурцы соленые		21,84	12,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/20/7			6,13	8,32	6,01	128,35	11,86	№73 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		48,80	46,00						
масса готовой мякоти птицы		20	20						
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		107,3	101,2						
масса готовой мякоти птицы		44	44						
картофель		193	145,1						
лук репчатый		15	12,5						
морковь		7,9	6,3						
Масло сливочное		5,1	5,1						
соль иодированная		0,8	0,8						
вода питьевая		25,1	25,1						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,40	18,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	692			26,01	25,55	64,42	596,98	20,80	
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№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	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Слойка сладкая	75			6,33	7,22	43,83	265,50		Сборник национальных блюд и
Мука пшеничная		46,50	46,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
дрожжи сухие		0,60	0,60						
соль иодированная		0,60	0,60						
Сахар		1,50	1,50						
Масло сливочное		3,75	3,75						
Яйцо		4,50	3,75						
молоко		18,75	18,75						
масса теста			75,00						
Сахар		7,50	7,50						
Масло сливочное		3,75	3,75						
масса пф			86,20						
яйцо		1,20	1,00						
Масло растительное		0,20	0,20						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок в инд упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:	641			20,80	20,56	110,46	682,42	4,31	
ВСЕГО:	1939			60,92	61,54	240,47	1732,69	30,19	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,53	4,61	27,86	173,44	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						

Сыр			5,10	5,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		409			11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		200			2,96	3,31	13,94	97,78	1,60	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток			206,00	200,00						
Итого:		200			2,96	3,31	13,94	97,78	1,60	
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
морковь			56,28	45,00						
яблоки			17,10	15,00						
сахар			0,60	0,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы		180/20			6,53	7,70	8,43	135,74	0,60	№94 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м			48,80	46,00						
Мука пшеничная			15,00	15,00						
Яйцо			4,80	4,00						
вода			2,80	2,80						
соль йодированная			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 йодированная			1,00	1,00						
Биточки "Домашние"		90			13,35	10,41	19,22	198,96	0,09	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный			107	70,88						
морковь			70,88	70,88						
Лук репчатый			21,12	16,9						
соль йодированная			16,2	13,5						
яйцо			0,7	0,7						
Мука пшеничная			1,08	0,9						
масло растительное			6,75	6,75						
Капуста тушеная		150			3,06	5,52	11,84	115,50	25,62	№ 303 сб шк 2017
капуста свежая			214,9	171,9						
масло растительное			5,3	5,3						
морковь			3,75	3						
лук репчатый			7,2	6						
томатная паста			3,6	3,6						
мука пшеничная			1,8	1,8						
сахар			1,2	1,2						
соль йодированная			0,6	0,6						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Кисель-концентрат			21,00	21,00						
Сахар			6,00	6,00						
вода			180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		725			27,10	24,38	78,68	638,87	31,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом		130/20			19,78	18,37	34,61	383,00	0,61	№249 СБ дошк 2016
Творог			112,06	110,50						
Манная крупа			10,40	10,40						
Яйцо			7,80	6,50						
Сахарный песок			10,40	10,40						
Соль йодированная			0,50	0,50						
Масло сливочное			5,20	5,20						
Сухари панировочные			5,20	5,20						
Сметана			5,20	5,20						
повидло			20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
чай весовой			0,45	0,45						
Сахар			6,00	6,00						
лимон			8,00	7,00						
Вода			180,00	180,00						
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:		443			20,30	18,79	50,64	456,12	13,44	
ВСЕГО:		1777			61,55	58,68	196,42	1562,64	48,37	

День 10 - ый

День 10 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 сб дошк Дели2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						

Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 сб дошк Дели2016
	Батон нарезной Масло сливочное		30,00 5,00	30,00 5,00						
Итого:		406			10,57	12,38	53,32	375,68	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	200		210,00	3,00	3,44	15,00	104,30	2,60	№419 СБ дошк 2016
Итого:		200			3,00	3,44	15,00	104,30	2,60	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты	капуста свежая	60		70,00	1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
	масса прогустой капусты			55,50						
	морковь		7,50	6,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной		200/7			1,80	5,12	9,84	97,13	6,73	№82 сб дошк 2016
	Картофель		88,71	66,70						
	Крупа перловая		8,80	8,80						
	Морковь		11,00	8,80						
	Лук репчатый		5,28	4,40						
	Масло растительное		3,30	3,30						
	огурцы соленые		24,21	13,30						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	Бульон		146,70	146,70						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		45/45			12,02	12,67	2,94	147,60	1,08	2016
	говядина лопатка б/к		72,00	72,00						
	Соль иодированная		0,50	0,50						
	масса отварной говядины			45,00						
	Морковь		19,69	15,75						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	Вода питьевая		33,75	33,75						
	томатная паста		1,35	1,35						
	мука пшеничная в/с		2,25	2,25						
	масло растительное		3,00	3,00						
Макаронные изделия отварные		150			5,66	0,67	31,92	156,30		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		52,50	52,50						
	вода		315,00	315,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,30	2,30						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	14,2	60,12	1,44	ТТК
	яблоки свежие		14,80	14,50						
	изюм		9,20	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		732			24,36	23,55	78,68	604,22	12,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		90			11,45	6,02	9,97	135,00	0,59	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		81,38	59,4						
	соль иодированная		0,9	0,9						
	хлеб пшеничный		16,2	16,2						
	молоко		23,40	23,4						
	сухари панировочные		9,0	9,0						
	масса полуфабриката			104,4						
	масло растительное		3,8	3,8						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		150/2			3,61	2,63	36,59	184,62	0,00	№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		54,00	54,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		325,00	325,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	14,67	63,04	90,00	№ 417 Дели2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	40	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:		698			21,96	13,06	125,97	705,37	94,59	
ВСЕГО:		2036			59,89	52,44	272,97	1789,57	111,26	
ИТОГО за 10 дней		19354,00			618,74	620,98	2472,43	17987,39	709,76	

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:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- 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%