

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

День 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,85	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	14,35	90,54	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		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,50</b>	<b>16,76</b>	<b>59,34</b>	<b>431,19</b>	<b>2,02</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови припущенной с яблоками	60			0,63	1,05	5,18	24,24	2,63	ТТК от 25.01.2023
морковь		61,31	49,05						
масса припущенной моркови			45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	180/15			4,28	3,90	12,60	111,34	6,18	№88 СБ дошк 2016
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		80,00	60,00						
Вермишель		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,45	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№354 сбдошк2016
капуста свежая		186,30	149,00						
масло растительное		4,55	4,55						
морковь		3,25	2,60						
лук репчатый		6,19	5,20						
томатная паста		3,12	3,12						
мука пшеничная		1,56	1,56						
сахар		1,00	1,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	120	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>680</b>			<b>22,92</b>	<b>23,44</b>	<b>86,19</b>	<b>655,36</b>	<b>32,50</b>	

ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Итого:		203			6,06	10,68	19,82	200,00	1,28	
УЖИН										
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34	50,25 39,75	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		436			17,18	8,65	45,72	329,37	17,14	
ВСЕГО:		1919,00			57,65	59,52	231,27	1700,72	56,94	

День 2 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32		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	15,82	106,74	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	30/15/5			6,24	8,49	15,49	163,10	0,11	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		15,30	15,00						
		5,00	5,00						
Итого:	413			14,72	19,53	60,69	477,16	1,54	
<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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с солеными 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, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб дошк2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		144,00	144,00						
		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
	пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		57,00	37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		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			4,91	3,13	27,60	158,16	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	28,18	115,24	0,99	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>705</b>			<b>20,05</b>	<b>22,35</b>	<b>105,83</b>	<b>712,03</b>	<b>12,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/Йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№429 СБ дошк 2016
Булочка дорожная		75			5,09	10,47	31,61	240,75		№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						
<b>Итого:</b>		<b>255</b>			<b>10,31</b>	<b>14,97</b>	<b>39,17</b>	<b>332,55</b>	<b>0,54</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с ягодным соусом		130/20			9,36	10,09	25,31	273,51	0,70	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	соус ягодный			20,00						
	кисель концентрат		5,00	5,00						
	сахар		1,00	1,00						
	крахмал		1,00	1,00						
	вода		16,00	16,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>343</b>			<b>9,48</b>	<b>10,12</b>	<b>31,54</b>	<b>299,99</b>	<b>3,53</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1816,00</b>			<b>54,95</b>	<b>67,36</b>	<b>247,03</b>	<b>1868,73</b>	<b>28,47</b>	

День 3 - ий

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						

	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>406</b>			<b>11,80</b>	<b>13,86</b>	<b>71,49</b>	<b>458,50</b>	<b>2,06</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</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
Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупка пшеничная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		120,00	120,00						
Плов из отварной говядины		200			20,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№443, сбшк2004
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2						
	масса отварной говядины			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Напиток из вишни		180			0,29	0,07	25,38	104,94	2,43	ТТК
	вишня с/м		18,00	18,00						
	Сахар		8,00	8,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>705</b>			<b>25,48</b>	<b>22,07</b>	<b>94,23</b>	<b>698,78</b>	<b>18,72</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>220</b>			<b>8,22</b>	<b>8,42</b>	<b>38,40</b>	<b>263,10</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>										
Фрикадельки рыбные отварные	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	80	81,60	60,00	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
	хлеб пшеничный		12,00	12,00						
	яйцо		9,60	8,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,12	0,12						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушеный 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						
Чай с мармеладом		160/13,5			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		13,5	13,5						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>423,5</b>			<b>18,80</b>	<b>14,83</b>	<b>47,79</b>	<b>403,44</b>	<b>19,99</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1954,5</b>			<b>65,30</b>	<b>59,18</b>	<b>272,10</b>	<b>1908,62</b>	<b>47,11</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			3,91	7,24	25,02	180,86		ТТК №10Д
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						

	Масло сливочное		3	3							
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	14,35	90,54	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, с повидлом		30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16		
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
	повидло		10,00	10,00							
<b>Итого:</b>		<b>408</b>			<b>9,11</b>	<b>14,17</b>	<b>56,76</b>	<b>391,20</b>	<b>1,33</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№386 СБ дошк.2016	
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>1,35</b>	<b>0,30</b>	<b>12,15</b>	<b>64,50</b>	<b>90,00</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свеклы отварной с яблоками		60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016	
	свекла		64,00	50,00							
	яблоки свежие		11,40	10,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
Суп картофельный с горохом на курином (костном) бульоне		200			4,39	4,21	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк2016	
	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		0,2	0,2							
	Бульон		140	140							
Птица, тушеная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 СБ дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0							
	масса отварной мякоти птицы			40,0							
	соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016	
	Вода или отвар		15	15,0							
	сметана-		5	5,0							
	мука пшеничная		1,5	1,5							
	соль иодированная		0,16	0,16							
	масса соуса			20,0							
	картофель		137	103,0							
	морковь		37,5	30,00							
	Лук репчатый		28	23,00							
	Масло растительное		1,5	1,5							
	соль иодированная		0,8	0,8							
	масса овощей с соусом			160,0							
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016	
	сухофрукты		15,3	15,0							
	Сахар		6	6,0							
	вода		183	183,0							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>710</b>			<b>28,30</b>	<b>22,51</b>	<b>96,08</b>	<b>712,31</b>	<b>20,78</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016	
Булочка с сахаром	Мука пшеничная	70	42,00	42,00	5,32	3,64	34,24	191,33	0,21	№442 СБ шк 2017	
	Мука пшеничная на подпылт		1,40	1,40							
	Сахарный песок		5,46	5,46							
	масло сливочное		1,96	1,96							
	Яйцо		4,03	3,36							
	Дрожжи сухие		0,35	0,35							
	Молоко		18,20	18,20							
	Соль йодированная		0,49	0,49							
	Вода		16,52	16,52							
	Масса полуфабриката			82,60							
	Яйцо (на смазку изделий)		1,80	1,50							
	Масло растительное на смазку листов		1,40	1,40							
<b>Итого:</b>		<b>250</b>			<b>10,72</b>	<b>5,44</b>	<b>41,44</b>	<b>257,93</b>	<b>1,65</b>		
<b>УЖИН</b>											
Омлет с сыром	яйцо	150	120	100	13,94	24,83	2,64	289,66	0,25	№229, сб дошк2016	
	молоко		57	57							
	сыр		15,3	15							
	масло сливочное		3	3							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	масса готового омлета			150							
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010	
	сахар		6,00	6,00							

Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>366</b>			<b>16,28</b>	<b>25,09</b>	<b>23,42</b>	<b>384,26</b>	<b>0,28</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1884</b>			<b>65,76</b>	<b>67,51</b>	<b>229,85</b>	<b>1810,20</b>	<b>114,04</b>		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с вермишелью	200			4,38	3,80	14,36	120,00	0,66	№100, сбшк2016
		16,00	16,00						
		1,10	1,10						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		0,80	0,80						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	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	30/15/5			6,24	8,49	15,49	163,10	0,11	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		15,30	15,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>430</b>			<b>14,28</b>	<b>15,48</b>	<b>45,67</b>	<b>389,84</b>	<b>2,20</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,60	2,37	3,85	38,75	3,75	№ 57 сб дошк 2016
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	180/7			1,32	4,64	6,84	79,91	7,50	ТТК 535 23,12,2020
		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
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
			40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						
		1,20	1,20						
		2,70	2,70						
		30,00	30,00						
		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый	130			3,16	4,66	31,79	181,74		№304 сб шк 2017
		46,80	46,80						
		0,60	0,60						
		281,70	281,70						
		2,10	2,10						
Компот из яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
		31,92	28,0						
		183,0	183,0						
		6,0	6,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>672</b>			<b>18,89</b>	<b>23,61</b>	<b>88,01</b>	<b>623,84</b>	<b>13,02</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012.
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>23,52</b>	<b>179,70</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>									
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
		57,75	37,50						
		39,38	37,50						
		2,80	2,80						
			30,00						
		190,70	143,45						
			136,60						
		12,72	10,60						
		1,80	1,80						
			7,70						
		1,80	1,80						

	соль иодированная		0,60	0,60							
	сахари 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			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010	
	чай весовой		0,90	0,90							
	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	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>403</b>			<b>20,29</b>	<b>19,10</b>	<b>42,54</b>	<b>414,97</b>	<b>7,95</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1905,00</b>			<b>61,18</b>	<b>64,65</b>	<b>219,94</b>	<b>1693,15</b>	<b>29,51</b>		

**2 неделя**

**День 6 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		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		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,01</b>	<b>14,95</b>	<b>54,60</b>	<b>393,06</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	№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 квашеной капусты	60			1,02	3,00	5,37	52,68	10,69	№47 СБ дошк 2016
		68,64	48,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
		3,00	3,00						
Рассольник Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	180/15/7			3,73	6,69	10,58	124,61	9,63	№81 СБ дошк 2016
		18	14,4						
		71,82	54						
		9	7,2						
		8,64	7,2						
		19,66	10,8						
		3,6	3,6						
		126	126						
		0,7	0,7						
		26,33	17,1						
		17,96	17,1						
		1,79	1,5						
		1,44	1,2						
		1,5	1,5						
		0,15	0,15						
		7	7						
Жаркое из птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
		97,50	92,00						
			40,00						
		173,70	130,60						
		13,60	11,30						
		7,10	5,60						
		4,60	4,60						
		0,70	0,70						
		22,60	22,60						
Кисель	180			0,54	0,09	28,18	115,24	0,99	№ 648, сб пик2004
		21,00	21,00						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>667</b>			<b>24,93</b>	<b>28,94</b>	<b>79,01</b>	<b>685,06</b>	<b>28,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016
		185	180						

Кондитерское изделие	печенье	40	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дел +,2012
<b>Итого:</b>		<b>220</b>			<b>8,22</b>	<b>8,42</b>	<b>37,32</b>	<b>258,00</b>	<b>0,54</b>	
<b>УЖИН</b>										
Вареники ленивые со сметанным соусом		130/20			19,51	10,40	21,00	255,32	0,26	№251, сбдошк 2016
	творог		103,40	101,30						
	мука пшеничная в/с		14,20	14,20						
	сахар		7,40	7,40						
	яйцо куриное		8,88	7,40						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса полуфабриката			123,50						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	вода питьевая		15,00	15,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
<b>Итого:</b>		<b>336</b>			<b>20,12</b>	<b>10,65</b>	<b>39,68</b>	<b>334,70</b>	<b>90,26</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1727</b>			<b>63,67</b>	<b>63,35</b>	<b>220,41</b>	<b>1717,82</b>	<b>130,26</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,42	38,58	225,00	0,86	ТТК №8Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3	3							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Сыр порционно	15	15,30	15,00	3,95	3,99		51,50	0,11	№15 сб шк2017	
<b>Итого:</b>	<b>413</b>			<b>14,44</b>	<b>16,32</b>	<b>68,42</b>	<b>478,64</b>	<b>2,14</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	6,00	№10 СБ дошк 2016	
		80,16	48,00							
		2,50	2,50							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясными фрикадельками	180/15			5,55	5,06	13,64	133,26	4,21	№91,128 сб дошк 2016	
		17,85	17,1							
		17,85	17,1							
		1,79	1,5							
		1,44	1,2							
		1,5	1,5							
		0,15	0,15							
			21,5							
		79,8	60							
		9	7,20							
		8,6	7,20							
		1,8	1,8							
		0,6	0,6							
		135	135							
			18							
		5,50	5,50							
		0,60	0,60							
		1,92	1,60							
		8,80	8,80							
		0,16	0,16							
			16,20							
			18,00							
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошк 2016	
		65,60	62,50							
		65,60	62,50							
		2,50	2,50							
			50,00							



	картофель		63,44	47,70						
	морковь		31,92	24,00						
	масса запеченной моркови			-22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		43,75	35,00						
	масса припущенной капусты			31,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	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 сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	120	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>670</b>			<b>24,84</b>	<b>33,26</b>	<b>75,86</b>	<b>717,54</b>	<b>29,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180/3			5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Ватрушка с творогом		75			9,22	5,48	29,18	202,00	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 йодированная		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		1,8	1,5						
	Масло растительное		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,3	0,3						
<b>Итого:</b>		<b>258</b>			<b>14,53</b>	<b>10,06</b>	<b>36,50</b>	<b>293,50</b>	<b>1,32</b>	
<b>УЖИН</b>										
Биточки рубленые из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4	52,5						
	крупка манная		1,8	1,8						
	яйцо		12,6	10,5						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		5,3	5,3						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		5,3	5,3						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	Масса полуфабриката			83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	0,48	№180, сб дошк2016
	крупка гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	1,50						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом		160/13,5			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		13,5	13,5						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>406,5</b>			<b>14,69</b>	<b>8,05</b>	<b>62,21</b>	<b>380,40</b>	<b>0,72</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1947,5</b>			<b>69,49</b>	<b>67,69</b>	<b>263,19</b>	<b>1954,87</b>	<b>38,09</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
-------------------------------	--------------	------------------	------------------	-------------------------	---------	------------------

		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		158,00	158,00						
Молоко		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Какао с молоком	180	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		6,00	6,00						
Сахар		110,00	110,00						
Молоко		80,00	80,00						
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной		5,00	5,00						
Масло сливочное									
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>11,43</b>	<b>14,44</b>	<b>60,41</b>	<b>417,84</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№386 СБ дошк.2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>1,35</b>	<b>0,30</b>	<b>12,15</b>	<b>64,50</b>	<b>90,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с солеными огурцами	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46,сб дошк 2016
Картофель		15,30	12,00						
Свекла		11,40	9,00						
Морковь		21,84	12,00						
Огурцы соленые		3,60	3,60						
Масло растительное		10,71	9,00						
Лук репчатый									
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/15/7	26,33	17,1	3,49	6,59	7,13	106,79	11,54	№73,сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,96	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
яйцо куриное		1,44	1,2						
вода питьевая		1,5	1,5						
соль йодированная		0,15	0,15						
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 йодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25	48,80	31,70	7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		33,30	31,70						
вода		5,00	5,00						
рис		4,20	4,20						
масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
масса припущенного лука			7,50						
соль йодированная		0,30	0,30						
мука пшеничная		3,50	3,50						
масса полуфабриката			60,00						
соус сметанно- томатный:			25,00						
сметана		6,25	6,25						
мука пшеничная		1,90	1,90						
вода		18,80	18,80						
томатная паста		1,00	1,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3	45,50	45,50	4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк2016
вермишель		3,00	3,00						
Масло сливочное		1,30	1,30						
соль йодированная		275,00	275,00						
Вода									
Напиток из цитрусов	180	29,70	22,00	0,41	0,09	30,59	127,08	10,80	№392 СБ дошк 2016
мандарины или апельсины		32,80	22,00						
лимон		3,33	3,00						
Вода		183,00	183,00						
сахар		10,00	10,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>695</b>			<b>19,90</b>	<b>23,85</b>	<b>93,36</b>	<b>676,28</b>	<b>28,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016 табл 6 стр 136,Дели +,2012
молоко									
Кондитерское изделие печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		
<b>Итого:</b>	<b>220</b>			<b>8,22</b>	<b>8,42</b>	<b>38,40</b>	<b>263,10</b>	<b>2,34</b>	

УЖИН		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229,сб дошк2016
Омлет натуральный	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	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		366			16,28	25,09	23,42	384,26	0,29	
ВСЕГО:		1831			57,18	72,10	227,73	1805,98	124,07	

День 9- 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 рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	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	30/15/5			6,24	8,49	15,49	163,10	0,11	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		15,30	15,00						
		5,00	5,00						
Итого:	419			16,64	16,36	65,64	476,96	2,17	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы соленые порционно	50			0,40	0,05	0,85	5,00	1,75	№70, сб шк2017
		90,90	50,00						
Суп картофельный с фасолью на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			6,02	5,70	11,65	122,14	4,42	№87 сб дошк2016
		24,3	23						
			10						
		47,88	36						
		14,58	14,4						
		8,64	7,2						
		11,25	9						
		3,6	3,6						
		0,7	0,7						
		126	126						
Запеканка картофельная с рыбой	200			22,56	15,91	28,19	334,14	6,18	ТТК
		68,00	50,00						
		52,50	50,00						
		3,70	3,70						
			40,00						
		254,43	191,3						
			182,1						
		16,92	14,10						
		2,40	2,40						
			7,05						
		2,40	2,40						
		0,60	0,60						
		4,27	4,27						
			233,3						
Кисель	180			0,54	0,09	28,2	115	0,99	№ 648, сб шк2004
		21,00	21,00						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	665			32,50	22,29	86,69	665,62	13,34	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
Слойка сладкая	70			4,46	8,25	35,50	233,33		стр 150 СБКазань 1997
		43,40	43,40						

	мука пшеничная на подпыл		1,40	1,40						
	яйцо		4,20	3,50						
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	молоко		17,50	17,50						
	сахар		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,56	0,56						
	соль иодированная		0,56	0,56						
	масса теста			70,00						
	прослойка:									
	сахар		7,00	7,00						
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			80,50						
	яйцо для смазки изделий		1,20	1,00						
	масло растительное для смазки листов		0,18	0,18						
<b>Итого:</b>		<b>250</b>			<b>9,86</b>	<b>10,05</b>	<b>42,70</b>	<b>299,93</b>	<b>1,44</b>	
	<b>УЖИН</b>									
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	11К 810 от 15.02.2023
	посыпка низ:			41,00						
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная в/с		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка			110,00						
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:			16,30						
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная в/с		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	масса полуфабриката			167,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	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	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>373</b>			<b>20,85</b>	<b>11,23</b>	<b>79,35</b>	<b>500,98</b>	<b>2,91</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1907</b>			<b>80,84</b>	<b>59,92</b>	<b>294,58</b>	<b>2028,30</b>	<b>23,86</b>	

**День 10 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	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 Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>12,60</b>	<b>16,43</b>	<b>63,67</b>	<b>454,05</b>	<b>2,03</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 кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	СБ дошк 2016 №12
		77,65	46,50						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк2016
		24,30	23,00						
			10,00						
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		0,70	0,70						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		83,25	55,13						
		57,9	55,13						
		16,4	13,12						

	Лук репчатый		12,6	10,5						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,6	2,6						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		685			21,92	40,82	78,34	779,69	24,66	
<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
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		220			8,22	8,42	38,40	263,10	2,34	
<b>УЖИН</b>										
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80	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						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		366			13,04	12,43	59,02	400,68	90,17	
<b>ВСЕГО:</b>		1771			56,19	78,50	249,23	1944,51	129,20	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		18662,00			633,50	659,79	2455,34	18432,90	721,55	
<b>В среднем на 1 ребенка в день</b>		1866,20			63,35	65,98	245,53	1843,29	72,16	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%