



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		158,00	158,00						
	Молоко		2,50	2,50						
	Сахар		0,50	0,50						
	соль иодированная		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		6,00	6,00						
	Сахар		90,00	90,00						
	Молоко		108,00	108,00						
	Вода									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		5,10	5,00						
	Сыр		5,00	5,00						
	Масло сливочное									
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91 сб дошк 2016
	картофель		79,80	60,00						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,60	7,20						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		135,00	135,00						
	клецки:			18,00						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,92	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Птица тушенная с овощами по-татарски		40/30	97,20	92,00	10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022
	цыплята-бройлеры потр с/м		0,40	0,40						
	соль иодированная			40,00						
	масса отварной мякоти птицы		26,40	22,00						
	лук репчатый		12,50	12,00						
Пюре картофельное		140	2,50	2,50	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	морковь		10,00	10,00						
	бульон									
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
Напиток из сухофруктов		180	5,00	5,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
	Масло сливочное		0,52	0,52						
	соль иодированная									
Хлеб пшеничный		35	15,30	15,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	сухофрукты		6,00	6,00						
	Сахар		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	35,00	35,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	вода		45,00	45,00						
Итого:		700			22,70	22,07	91,40	667,45	23,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Рыба, тушенная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы. 2017
	минтай ПБГ с/м		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Чай с сахаром		180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		6,00	6,00						
	сахар									
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012

Итого:	641		22,34	17,17	82,03	578,60	4,32	
ВСЕГО:	1850		59,33	55,95	242,88	1735,11	40,37	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды					
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д		
	крупка пшеничная		22,50	22,50								
	Молоко		90,00	90,00								
	Вода		68,00	68,00								
	Сахар		2,50	2,50								
	соль йодированная		0,50	0,50								
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016		
	Какао-порошок		2,00	2,00								
	Сахар		6,00	6,00								
	Молоко		110,00	110,00								
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		80,00	80,00						№1 Дели 2010		
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68				
	Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		404			11,13	13,02	51,28	386,70	1,43			
2 - ой ЗАВТРАК												
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016		
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00			
ОБЕД												
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017		
	морковь		72,00	57,60								
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	сахар	180/7	3,00	3,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016		
	Капуста свежая		20,00	16,00								
	Картофель		21,28	16,00								
	Морковь		12,50	10,00								
	Лук репчатый		9,52	8,00								
	Свекла		41,00	32,00								
	Сахар		0,20	0,20								
	Томат-паста		2,00	2,00								
	Масло растительное		4,00	4,00								
	соль йодированная		0,70	0,70								
	Бульон		140,00	140,00								
	Сметана		7,00	7,00								
	Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80		0,74	№260 сб рецептов 2017
		говядина лопатка б/к		64,00	64,00							
		соль йодированная		0,40	0,40							
масса отварной говядины				40,00								
морковь			17,50	14,00								
лук репчатый			8,50	7,10								
вода питьевая			30,00	30,00								
томатная паста			1,20	1,20								
мука пшеничная в/с			2,00	2,00								
масло растительное			2,70	2,70								
соль йодированная			0,20	0,20								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016	
	гречневая крупа		61,90	61,90								
	вода питьевая		92,30	92,30								
	соль йодированная		0,40	0,40								
Компот из свежих яблок	масло сливочное	180	3,00	3,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017		
	яблоки свежие		34,00	30,00								
	сахар		6,00	6,00								
Хлеб ржаной	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012		
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19				
Итого:		685			24,61	22,92	94,79	691,74	12,14			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016		
	кисломолочный напиток		185,00	180,00								
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997		
	мука пшеничная		31,00	31,00								
	мука пшеничная		1,00	1,00								
	дрожжи сухие		0,40	0,40								
	соль йодированная		0,40	0,40								
	сахар		1,00	1,00								
	масло сливочное		2,50	2,50								
	яйцо		3,00	2,50								
	молоко		12,50	12,50								
	масса теста			50,00								
	сахар		5,00	5,00								
	масло сливочное		2,50	2,50								
	масса пш			57,50								
	яйцо		0,90	0,75								
	Омлет натуральный	масло растительное	150	0,13	0,13	13,94	24,83	2,64	289,66		0,28	№229, сб дошк 2016
яйцо			114,00	95,00								
молоко			60,00	60,00								
масса омлетной смеси				155,00								
масло сливочное			2,50	2,50								
соль йодированная			0,40	0,40								
Хлеб пшеничный	масса готового омлета			150,00						табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00			
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016		
	чай вессовой		0,45	0,45								

Сахар	6,00	6,00							
лимон	8,00	7,00							
Вода	180,00	180,00							
Итого:	603		25,79	34,41	56,41	629,64	3,56		
ВСЕГО:	1892		62,53	70,35	222,68	1792,88	21,13		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	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	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			12,68	13,77	56,01	419,33	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая б/к	60	62,50	50,00	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
	масса прожаренной капусты		45,00							
	морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	Картофель	180/7	79,80	60,00	2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	70	84,9	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	морковь		57,89	55,13						
	Лук репчатый		16,53	13,12						
	Масло растительное		18	15						
	масса протушенного лука		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
			30,00	30,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			24,81	26,12	117,70	806,45	26,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:									
	масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	творог		78,50	78,50						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка верх:									
масло сливочное	4,25	4,25								
мука пшеничная	7,80	7,80								
сахарный песок	4,25	4,25								
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						

вода		180,00	180,00						
Итого:	536			26,45	15,97	86,36	593,58	44,37	
ВСЕГО:	1750			65,44	56,36	281,07	1915,36	82,46	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов									
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды												
ЗАВТРАК																			
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д									
			158,00	158,00															
			2,50	2,50															
			0,50	0,50															
			3,00	3,00															
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016									
			6,00	6,00															
			90,00	90,00															
			108,00	108,00															
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010									
			5,00	5,00															
Итого:		404			10,59	12,21	54,92	372,56	2,22										
2 - ой ЗАВТРАК																			
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016									
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00										
ОБЕД																			
Салат из свеклы с яблоками	свекла яблоки масло растительное	60	61,50	48,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016									
			11,40	10,00															
			3,00	3,00															
Суп-лапша домашняя на бульоне, из индейки	мука пшеничная яйцо вода питьевая соль йодированная масса подсушенной лапши морковь лук репчатый масло растительное бульон соль йодированная	180	15,00	15,00	1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016									
			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															
			0,80	0,80															
			Индейка тушеная с овощами по-татарски	филе индейки (филе грудок или бедра индейки) соль йодированная масса отварного филе индейки лук репчатый морковь масло сливочное бульон							40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
												56,00	56,00						
0,40	0,40																		
	40,00																		
26,40	22,00																		
12,50	12,00																		
2,50	2,50																		
10,00	10,00																		
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	крупа рисовая соль йодированная вода питьевая масло сливочное	130/2	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017									
			0,60	0,60															
			281,70	281,70															
			2,00	2,00															
Компот из урюка	урюк сахар вода	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016									
			6,00	6,00															
			183,00	183,00															
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012									
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012									
Итого:		697			22,05	23,46	97,99	700,19	7,83										
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																			
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016									
			185,00	180,00															
Сдоба обыкновенная	мука пшеничная в/с мука пшеничная в/с на подпыл сахарный песок масло сливочное масло сливочное (для разделки) яйцо куриное дрожжи сухие соль йодированная вода питьевая масса полуфабриката масло растительное	50	35,60	35,60	3,88	2,36	26,15	141		№449 СБ дошк 2016									
			1,50	1,50															
			3,70	3,70															
			1,11	1,11															
			1,48	1,48															
			1,56	1,30															
			0,14	0,14															
			0,55	0,55															
			15,60	15,60															
				57,50															
			0,10	0,10															
			Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль йодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное							70	63,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
0,70	0,70																		
12,60	12,60																		
18,20	18,20																		
7,00	7,00																		
	81,00																		
3,00	3,00																		
Пюре картофельное с маслом сливочным	картофель молоко масло сливочное соль йодированная	140/3	159,60	119,70	2,89	6,66	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016									
			22,12	21,00															
			5,00	5,00															
			0,52	0,52															

Хлеб пшеничный	масло сливочное	30	3,00	3,00							
Чай с сахаром		180/6	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
	чай весовой		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							
Итого:		659			23,32	18,04	81,43	577,22	17,99		
ВСЕГО:		1960			56,97	53,71	254,55	1734,77	32,04		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017	
	крупка гречневая		36,00	36,00							
	сахар		3,80	3,80							
	молоко		126,00	126,00							
	вода питьевая		27,00	27,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Чай без сахара, с мармеладом	соль йодированная		0,50	0,50							
		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК	
	чай весовой		0,45	0,45							
	вода питьевая		180,00	180,00							
мармелад		30,00	30,00								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
	батон нарезной		30,00	30,00							
	сыр		5,10	5,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины)		100	100,00	100,00	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 моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017	
	морковь		72,00	57,60							
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	сахар		3,00	3,00						№87, 128 сб дошк 2016	
		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24		
	картофель		53,20	40,00							
	горох колотый		16,20	16,00							
	лук репчатый		12,80	10,00							
	морковь		9,60	8,00							
	соль йодированная		4,00	4,00							
	масло растительное		0,70	0,70							
	вода питьевая		140,00	140,00							
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40							
	или фарш говяжий		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	яйцо куриное		0,96	0,80							
	вода питьевая		1,00	1,00							
	соль йодированная		0,10	0,10							
		масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
		масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016	
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40							
	или фарш говяжий		46,20	44,40							
	Лук репчатый		16,80	14,00							
	масло растительное		2,10	2,10							
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40							
	вода питьевая		14,00	14,00							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80							
	масса полуфабриката			84,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86		17,87
картофель			66,50	50,00							
морковь			30,00	24,00							
масса запеченной моркови				22,00							
лук репчатый			24,00	20,00							
масса припущенного лука				16,00							
капуста свежая			41,00	32,75							
масса припущенной капусты				30,00							
соль йодированная			0,75	0,75							
масло растительное			5,00	5,00							
соус:											
вода			40,00	40,00							
масло сливочное			1,80	1,80							
мука пшеничная			1,80	1,80							
морковь			3,00	2,40							
лук репчатый			1,44	1,20							
томатная паста			2,40	2,40							
масло сливочное			0,60	0,60							
сахар			0,40	0,40							
соль йодированная			0,40	0,40							
масса соуса			40,00								
масса рагу			150,00								
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК	
	яблоки свежие		27,40	24,00							
	апельсин		9,00	6,00							
	лимон		6,66	6,00							
	вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	725			22,78	28,91	80,63	689,19	32,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
		121,55	119,20						
		7,80	7,80						
		6,50	5,42						
		10,40	10,40						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						
		0,65	0,65						
		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		8,00	7,00						
		180,00	180,00						
Итого:	543			30,30	30,69	59,07	635,18	3,82	
ВСЕГО:	1786			65,31	73,18	220,41	1822,34	47,85	

День 6 - ый

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур							
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК																	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д							
	крупа рисовая		13,50	13,50													
	крупа пшениная		10,00	10,00													
	молоко		90,00	90,00													
	вода		68,00	68,00													
	сахар		2,50	2,50													
Чай с молоком,сахаром	соль иодированная	180/6	0,50	0,50	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб.дошк 2016							
	масло сливочное		3,00	3,00													
	чай весовой		0,45	0,45													
	сахар		6,00	6,00													
Бутерброд с маслом сливочным	молоко	30/5	92,00	90,00	2,29	4,50	15,49	111,68	№1 Дели 2016								
	вода		90,00	90,00													
	батон нарезной		30,00	30,00													
	масло сливочное		5,00	5,00													
Итого:		404			10,66	15,30	55,43	403,29	2,24								
2 - ой ЗАВТРАК																	
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016							
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00								
ОБЕД																	
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб.дошк 2016							
	кукуруза к/с		77,60	46,50													
	сахар		1,00	1,00													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	масло растительное	180/10	3,00	3,00	3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб.дошк 2016							
	картофель		106,40	80,00													
	морковь		9,00	7,20													
	лук репчатый		8,56	7,20													
	масло растительное		1,80	1,80													
	Бульон		126,00	126,00													
	соль иодированная		0,70	0,70													
	фрикадельки мясные:																
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40													
	или фарш говяжий		11,97	11,40													
	лук репчатый		1,19	1,00													
	яйцо куриное		0,96	0,80													
	вода питьевая		1,00	1,00													
	соль йодированная		0,10	0,10													
	Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		масса полуфабриката фрикаделек									14,30					
			масса готовых фрикаделек									10,00					
	соус сметанно-томатный			120/30									10,16	10,45	21,01	201,98	0,65
капуста свежая		91,00	72,00														
говядина б/к (котлетное мясо)		47,00	45,00														
или фарш говяжий		45,00	45,00														
крупа рисовая		6,00	6,00														
масса отварного риса			17,00														
лук репчатый		12,00	10,00														
масло растительное		3,00	3,00														
масса припущенного лука			10,00														
яйцо		6,00	5,00														
соль иодированная		0,60	0,60														
масса полуфабриката			139,00														
масло растительное		1,00	1,00														
			30,00														
Напиток из сухофруктов		мука пшеничная			2,25	2,25											
	вода		22,50	22,50													
	сметана		7,50	7,50													
	томатная паста		1,20	1,20													
	соль иодированная		0,30	0,30													
	масса соуса сметанно-томатного			30,00													
	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб.дошк 2016							
сахар		6,00	6,00														
вода		183,00	183,00														

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	615			18,28	17,46	72,62	514,62	14,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ашидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Булочка дорожная	50	185,00	180,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
		Мука пшеничная	30,50	30,00					
		мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		Масло сливочное	6,50	6,50					
		соль иодированная	0,30	0,30					
		дрожжи сухие	0,20	0,20					
		вода	15,30	15,30					
		масса полуфабриката для крошки:							
		мука пшеничная	1,20	1,20					
		масло сливочное	1,00	1,00					
		масса крошки		2,00					
		масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00					
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
		яйцо	114,00	95,00					
		молоко	60,00	60,00					
		масса омлетной смеси		155,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		масса готового омлета		150,00					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком	180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
		чай весовой	0,45	0,45					
		Сахар	6,00	6,00					
		яблоки	11,40	10,00					
		Вода	180,00	180,00					
Итого:	606			24,94	36,61	58,02	661,86	1,76	
ВСЕГО:	1825			54,89	69,36	206,27	1664,57	22,80	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д								
	крупка ячневая		22,50	22,50														
	молоко		90,00	90,00														
	вода		68,00	68,00														
	сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016								
	кофейный напиток		2,50	2,50														
	сахар		6,00	6,00														
	молоко		90,00	90,00														
	вода		108,00	108,00														
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016								
	масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016								
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00									
ОБЕД																		
Салат из квашеной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017								
	капуста квашенная		57,90	40,00														
	лук репчатый		6,00	5,00														
	масло растительное		2,50	2,50														
	сахар		2,50	2,50														
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками,		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016								
	крупка рисовая		6,00	6,00														
	картофель		80,00	60,00														
	морковь		9,00	7,20														
	лук репчатый		9,52	8,00														
	масло растительное		1,80	1,80														
	томатная паста		2,20	2,20														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	бульон		120,00	120,00														
	фрикадельки куриные:																	
	цыпленка-бройлеры потр с/м		17,56	11,40														
	или фарш куриный		11,97	11,40														
	лук репчатый		1,19	1,00														
	яйцо куриное		0,96	0,80														
	вода питьевая		1,00	1,00														
	соль йодированная		0,10	0,10														
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30														
	масса готовых фрикаделек			10,00														
	Биточки рубленые из рыбы			80									9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
			рыба (минтай с/м БГ)								82,20	60,00						
или фарш рыбный		63,00	60,00															
крупка манная		2,10	2,10															
яйцо		1,44	1,20															
Лук репчатый		18,00	15,00															
вода		11,20	11,20															
соль иодированная		0,65	0,65															
сахар		0,16	0,16															
сухари панировочные		8,00	8,00															
Масло растительное		2,00	2,00															

Пюре картофельное с маслом сливочным	Масса полуфабриката	140/3	94,40							
	картофель	159,60	119,70	2,89	6,66	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016	
	молоко	22,12	21,00							
	масло сливочное	5,00	5,00							
	соль йодированная	0,52	0,52							
	масло сливочное	3,00	3,00							
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сБ шк 2017	
	сахар	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		688		19,46	19,27	87,53	607,42	34,08		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012	
Макаронные изделия отварные с сыром		150		10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016	
	макаронные изделия		49,00							
	вода		294,00							
	соль йодированная		0,50							
	сыр голландский		25,50							
	Масло сливочное		2,50							
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сБ дошк 2016	
	сахар		6,00							
	вода		180,00							
Итого:		566		20,93	14,52	65,57	476,48	92,52		
ВСЕГО:		1758		51,97	46,63	218,78	1531,96	137,77		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур								
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д								
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50														
	Молоко		158,00	158,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016								
	Какао-порошок		2,00	2,00														
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		110,00	110,00														
	Вода		80,00	80,00														
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68	№1 Дели 2010									
	Батон нарезной		30,00	30,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Салат из моркови с сахаром морковь сахар Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной капуста свежая картофель морковь лук репчатый свекла сахар томат-паста масло растительное соль иодированная бульон сметана Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный хлеб пшеничный вода питьевая соль йодированная сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное масло сливочное Гороховое пюре горох соль йодированная вода питьевая Масло сливочное Компот из урюка урюк Сахар вода Хлеб пшеничный		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, С6 дошк 2016								
			72,00	57,60														
		3,00	3,00															
			180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 с6 дошк 2016							
		20,00		16,00														
		21,28		16,00														
		12,50		10,00														
		9,52		8,00														
		41,00		32,00														
		0,20		0,20														
		2,00		2,00														
		4,00		4,00														
		0,70		0,70														
		140,00		140,00														
		7,00		7,00														
				70/2									12,17	8,10	11,33	167,20	0,67	№322, с6 дошк 2016
		80,00			52,00													
		54,60			52,00													
	12,60	12,60																
	18,00	18,00																
	0,70	0,70																
	7,00	7,00																
		84,00																
	1,50	1,50																
	2,00	2,00																
		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 с6 шк 2017								
	66,30		65,00															
	0,50		0,50															
	163,00		163,00															
	2,40		2,40															
		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 с6 дошк 2016								
	18,40		18,00															
	6,00		6,00															
	183,00		183,00															
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								

Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		704			31,84	16,51	105,92	709,45	13,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		556			24,99	23,95	82,41	643,10	0,91	
ВСЕГО:		1864			71,24	56,22	268,69	1878,52	20,90	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком,сахаром	масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сБ дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	вода		90,00	90,00						№3 сБ дошк 2016
	батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,99	13,63	64,54	429,53	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сБ дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	масло растительное	180	3,60	3,60	1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сБ дошк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса подсушенной лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	Гуляш из отварной индейки		40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	
филе индейки (филе грудок или бедра)			56,00	56,00						
соль йодированная			0,40	0,40						
масса отварного филе индейки				40,00						
морковь			17,50	14,00						
лук репчатый			8,50	7,10						
вода питьевая			30,00	30,00						
томатная паста			1,20	1,20						
мука пшеничная в/с			2,00	2,00						
масло растительное			2,70	2,70						
соль йодированная			0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Кисель	масло сливочное	180	3,00	3,00	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:		678			26,58	21,87	83,94	651,61	4,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016

(катык, кефир, напиток ашдофильный, ряженка) Ватрушка с повидлом	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	75				4,46	2,98	31,8	182		ТТК
	мука пшеничная в/с		38,00	38,00						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	яйцо куриное		2,40	2,00						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	мука пшеничная в/с		1,70	1,70						
Котлеты рыбные	повидло		30,30	30,00						
	яйцо куриное		1,80	1,50						
	масло растительное		0,25	0,25						
	70				8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
Картофель запеченный	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
Чай с сахаром и лимоном	масло растительное		3,00	3,00						
	140				3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270,00	203,00						
Хлеб пшеничный	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	30		30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:	180/6/7				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
ВСЕГО:	688			24,88	20,26	97,71	685,57	24,13		
	1875			64,35	55,96	254,29	1809,71	90,94		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов							
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК																	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д							
	Молоко		90,00	90,00													
	Вода		68,00	68,00													
	Сахар		2,50	2,50													
	соль йодированная		0,50	0,50													
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	180/6/10	3,00	3,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016							
	чай весовой		0,45	0,45													
	Сахар		6,00	6,00													
	яблоки		11,40	10,00													
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	180,00	180,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010							
	Батон нарезной		30,00	30,00													
	Масло сливочное		5,00	5,00													
Итого:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89								
2 - ой ЗАВТРАК																	
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016							
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00								
ОБЕД																	
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016							
	масло растительное	2,50	2,50														
Щи со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	капуста свежая	180/7	45,00	36,00	1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73, сб дошк 2016							
	картофель		28,73	21,60													
	морковь		9,00	7,20													
	лук репчатый		8,57	7,20													
	Масло растительное		4,00	4,00													
	соль йодированная		0,60	0,60													
	вода питьевая или бульон		140,00	140,00													
	Сметана		7,00	7,00													
	Азу-по-татарски с отварной		200	64							64	18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	25.12.2022
	Говядина (лопатка б/к)		0,4	0,4													
соль йодированная		40															
Масса отварной говядины	180	135															
Картофель	24	20															
Лук репчатый	45,5	25															
Огурцы соленые	5	5															
Томатная паста	10	10															
Компот из свежих фруктов	Масло растительное	180		160	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК							
	Масса овощей																
	яблоки свежие		27,40	24,00													
	апельсин		9,00	6,00													
	лимон		6,66	6,00													
	Вода		183,00	183,00													
сахар	6,00	6,00															
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012							
Итого:		662			24,91	28,82	55,06	588,42	24,67								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ашдофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016							
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012							
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016							

	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:		574			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46	
ВСЕГО:		1850			60,16	70,45	195,09	1664,47	76,02	
ИТОГО за 10 дней		18410			612,18	608,19	2364,71	17549,69	572,28	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1841			61,22	60,82	236,47	1754,97	57,23	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептур на производство 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 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%
 - отурпы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%