

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	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	0,86	ТТК №7Д
		Крупа рисовая	13,50	13,50					
		Крупа пшеничная	10,00	10,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	68,00	68,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	406			10,58	14,08	51,56	361,87	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Помидоры свежие	60			0,66	0,12	2,28	13,2		№71 Дели 2017
		помидоры	61,20	60,00					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,56	6,17	№103,сб дошк2016
		говядина (котлетное мясо б/к)	17,85	17,1					
		или фарш говяжий	17,95	17,1					
		Лук репчатый	1,79	1,5					
		Яйцо	1,44	1,2					
		Вода для фарша	1,5	1,5					
		соль иодированная	0,15	0,15					
		Масса полуфабриката		21,5					
		масса готовых фрикаделек		15					
		Картофель	79,80	60,00					
		Морковь	10,00	8,00					
		Лук репчатый	9,52	8,00					
		вермишель	8,00	8,00					
		Масло растительное	2,00	2,00					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		Вода	132,00	132,00					
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					
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д
		Крупа ячневая	27,00	27,00					
		Вода	104,00	104,00					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
		соль иодированная	0,30	0,30					
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	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	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	708			25,87	21,08	111,54	692,58	7,66	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	185,00	180,00					
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Дели +,2012
		вафли							

Итого:		200			8,50	9,30	39,20	282,00	1,26	
Котлеты рыбные	УЖИН	70			8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сухари панировочные		7	7						
Пюре Картофельное	масса полуфабриката		81							
	масло растительное	140	3	3	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
Чай с сахаром	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная	180/6	0,52	0,52	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сБ дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный	сахар		6,00	6,00						
	Вода	30	180,00	180,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
			30,00	30,00						
Итого:		426			13,74	10,17	50,12	347,26	17,20	
ВСЕГО:		1840			59,09	55,03	262,22	1730,71	38,15	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
Крупа полбяная		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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сБ дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			12,10	16,28	50,98	390,23	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сБ дошк 2016г
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сБ дошк2016
огурцы соленые		32,90	18,00						
картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№88 сБ дошк2016
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		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
цыпленок-бройлер с/м		17,56	11,4						
или фарш куриный		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,2	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
Масса полуфабриката			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыпленок - бройлеры с/м		50,00	32,50						
или фарш куриный		34,20	32,50						
хлеб пшеничный		7,50	7,50						
Вода		10,00	10,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						

	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса припущенного лука			7,50						
	Мука пшеничная		3,50	3,50						
	Масса полуфабриката			60,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			50,00						
	сметанно-томатный соус:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,25	1,25						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сБ шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		715			19,74	20,71	92,68	644,30	12,63	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная		50			3,39	4,90	30,10	165,50		№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:			57,00						
	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						
Итого:		230			8,41	9,40	37,66	257,30	0,54	
	УЖИН									
Запеканка творожная с повидлом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сБ дошк 2016
	Творог		112,17	110,00						
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	повидло		30,60	30,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сБ дошк Дети 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		343			13,47	14,56	55,33	444,98	4,97	
ВСЕГО:		1877			54,61	60,95	254,84	1812,82	23,21	

День 3 - ий

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	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	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						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сБ дошк Дети 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,80	13,85	71,48	458,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ

Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб дошк2016
		морковь	75	60					
		сахар	0,6	0,6					
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	180/10			6,75	4,17	11,96	121,57	4,19	№87, сб дошк2016
		говядина б/к (лопатка)	16	16					
		масса отварной говядины		10					
		Горох	14,58	14,4					
		Картофель	47,88	36					
		Морковь	11,52	9,00					
		Лук репчатый	8,64	7,20					
		Масло растительное	3,6	3,6					
		соль иодированная	0,7	0,7					
		Бульон	126	126					
Плов из отварной говядины	200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№265 сбшк2017
		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					
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк2016
		урюк	18,40	18,00					
		масса отварных сухофруктов		28,8					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	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
Итого:	695			30,84	24,06	93,27	743,67	9,86	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
		молоко	189	180					
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели + 2012
		печенье							
Итого:	200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
		рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	81,60	60,00					
		хлеб пшеничный	63,00	60,00					
		яйцо	12,00	12,00					
		масло сливочное	9,60	8,00					
		соль иодированная	3,00	3,00					
		вода питьевая	0,12	0,12					
			12,00	12,00					
Картофель тушёный с овощами в соусе	140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016
		Картофель	173,00	130,00					
		масло растительное	5,00	5,00					
		Лук репчатый	8,40	7,00					
		Морковь	12,50	10,00					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		соус		25,00					
		сметана	6,25	6,25					
		Мука пшеничная	1,88	1,88					
		вода	18,75	18,75					
		соль иодированная	0,20	0,20					
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
		вода питьевая	180	180					
		сахарный песок	6	6					
		шиповник	18,40	18,00					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	436			19,35	15,06	55,73	439,48	109,97	
ВСЕГО:	1837			68,89	61,23	252,62	1875,12	134,23	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
		Крупа ячневая	22,5	22,5					
		Молоко	90	90					
		Вода	68	68					
		Сахар	2,5	2,5					
		соль иодированная	0,5	0,5					
		Масло сливочное	3	3					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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, 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							
Итого:		414			11,74	13,08	58,59	385,88	2,19		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60		Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60		
ОБЕД											
Помидоры свежие		60			0,66	0,12	2,28	13,2			№71 Дели 2017
	помидоры		61,20	60,00							
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99		№86 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,3	23							
	масса отварной мякоти птицы			10							
	крупка пшенная		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							
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							
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,20	108,00	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 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
Итого:		700			27,89	17,14	84,57	609,62	19,04		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44		№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		185	180							
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		200			6,50	7,86	21,26	182,00	1,44		
УЖИН											
Омлет натуральный с сыром		150			10,93	15,43	41,90	347,50	0,33		№229, сб дошк 2016
	яйцо		120	100							
	молоко		57	57							
	сыр		15,3	15							
	масло сливочное		3	3							
	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		№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	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			13,27	15,69	62,68	442,10	0,36		
ВСЕГО:		1860			60,30	53,76	245,28	1695,61	26,63		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	

ЗАВТРАК										
Суп молочный с геркулесовой крупой		200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сблшк2016
	Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
	Сахар		1,60	1,60						
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дети2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		420			10,24	12,59	27,62	258,79	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
	огурцы		61,20	60,00						
Рассольник домашний на мясном бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/11/5			3,14	5,87	10,19	113,20	9,58	№81,сб дошк2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
	Лук репчатый		13,17	12,54						
	Яйцо		1,32	1,10						
	бульон		1,06	0,88						
	соль иодированная		1,10	1,10						
	масса готовых фрикаделек		0,11	0,11						
	Картофель		11,00	11,00						
	капуста свежая		71,82	54,00						
	Морковь		18,00	14,40						
	Лук репчатый		9,00	7,20						
	Масло растительное		8,64	7,20						
	огурцы соленые		3,6	3,60						
	соль иодированная		19,66	10,80						
	бульон		0,70	0,70						
	Сметана		126,00	126,00						
			5,00	5,00						
Бефстроганов из отварной говядины		40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
	Говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	Соль иодированная		0,40	0,40						
	Сметана		9,00	9,00						
	Мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	Соль иодированная		0,32	0,32						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло сливочное		0,80	0,80						
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						
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 пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дети + 2012
Итого:		718			23,66	22,02	93,22	680,30	13,81	
ПОЛДНИК										
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	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
Эч-почмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептов бшол и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,20	30,20						
	в том числе на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	сахарный песок		0,90	0,90						
	молоко		12,20	12,20						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			48,75						
	фарш:									
	говядина б/к (лопатка)		22,10	22,10						

	картофель		38,10	28,65							
	Лук репчатый		10,14	8,45							
	Масло сливочное		4,40	4,40							
	соль		0,60	0,60							
	масса фарша			63,70							
	яйцо для смазки изделий		1,92	1,60							
	масло растительное для смазки листов		0,30	0,30							
	масса готового ЭЧ-почмака			100,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 об дошк Дели 2016	
	чай весовой		0,90	0,90							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83		
ВСЕГО:		1731			54,13	57,83	216,51	1613,37	31,11		

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		
ЗАВТРАК										
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 об 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 об дошк Дели 2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418	
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60		
ОБЕД										
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, об дошк 2016	
		75,00	60,00							
		0,60	0,60							
Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,52	5,93	6,92	101,49	7,64	ТТК 535 23,12,2020	
		13,09	12,54							
		13,17	12,54							
		1,32	1,1							
		1,06	0,88							
		1,1	1,1							
		0,11	0,11							
			15,73							
			11							
		77,14	58							
		31,25	25							
		12,5	10							
		12	10,08							
		4	4							
		0,8	0,8							
		130	130							
		7	7							
Ежики куриные в сметанно-томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022	
		49,30	32,00							
		33,60	32,00							
		5,00	5,00							
		5,90	5,90							
			12,50							
		18,00	15,00							
		2,50	2,50							
			7,50							
		0,25	0,25							
		3,50	3,50							
			60,00							
			25,00							
		6,25	6,25							
		1,88	1,88							

Вермишель отварная	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 СБ дошк 2016
Напиток из сухофруктов	вермишель		45,5	45,5						
	вода		275	275						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		2	2						
		180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		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	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		713			20,48	13,63	94,49	571,56	11,28	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
	Булочка с сахаром	50			5,90	6,20	24,46	170,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		230			11,12	10,70	32,02	262,47	0,69	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом	Творог	120/30	112,17	110,00	13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сб дошк 2016
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	повидло		30,60	30,00						
			180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90
Напиток из шиповника	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Итого:		336			13,95	14,78	67,78	497,88	90,56	
ВСЕГО:		1863			56,46	54,06	267,07	1800,97	107,33	

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				
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
Кофейный напиток с молоком	180	5,00	5,00	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	108,00	108,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:	405			13,29	15,33	67,13	445,60	2,07		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016	
		72,96	57,00							
		3,60	3,60							

Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом	180/10			5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 с6 дошк 2016	
		говядина б/к (лопатка)	16,0	16,0						
		масса отварной говядины		10,0						
		картофель	79,8	60						
		Морковь	9	7,20						
		Лук репчатый	8,6	7,20						
		Масло растительное	1,8	1,8						
		соль йодированная	0,7	0,7						
		бульон	135	135						
		клецки:		18						
		мука пшеничная	5,50	5,50						
		Масло сливочное	0,60	0,60						
		яйцо	1,90	1,60						
		вода	8,80	8,80						
		соль йодированная	0,20	0,20						
		масса теста		16,20						
		масса готовых клецек		18,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 с6 дошк 2016	
		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						
		томатная паста	1,20	1,20						
		масло растительное	2,70	2,70						
		вода	30,00	30,00						
		мука пшеничная	2,00	2,00						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016	
		Картофель	159,60	119,70						
		Молоко	22,12	21,00						
		Масло сливочное	5,00	5,00						
		соль йодированная	0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 с6 шк 2017	
		яблоки свежие	31,92	28,00						
		вода	183,00	183,00						
		сахар	6,00	6,00						
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	0,00	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	720			25,34	24,04	83,61	640,41	26,93		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180		185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	10		10	10	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198,Дели + 2012
Итого:	190				6,31	4,50	22,48	173,00	1,26	
УЖИН										
Расстегай с рыбой	100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК	
		мука пшеничная	50,0	50,0						
		мука пшеничная на подпыл	2,0	2,0						
		Сахар	2,50	2,5						
		Масло сливочное	2,50	2,50						
		соль йодированная	0,50	0,50						
		дрожжи сухие	0,20	0,2						
		вода	21,5	21,5						
		Масса теста		75,0						
		минтай ПБГ с/м	57,0	41,0						
		масса готовой рыбы		33,6						
		Лук репчатый	6,0	5,0						
		Масса пассированного лука		2,5						
		Мука пшеничная	0,4	0,4						
		масло сливочное	4,0	4,0						
		соль йодированная	0,50	0,50						
		Масса фарша рыбного		40,0						
		Масса полуфабриката		115,0						
		Масло растительное для смазки листов	0,4	0,4						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 с6 дошк Дели 2016	
		чай весовой	0,90	0,90						
		Сахар	6,00	6,00						
		лимон	8,00	7,00						
		Вода	180,00	180,00						
Итого:	293			11,63	9,53	31,23	246,48	2,98		
ВСЕГО:	1708			56,97	53,80	214,25	1552,49	43,24		

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

День 8 - ой

		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	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			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб дошк 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	111,60		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			11,42	14,44	50,57	369,93	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Помидоры свежие	60			0,66	0,12	2,28	13,2		№71 Дели 2017
помидоры		61,20	60,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73, сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,10						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		1,10	1,10						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11,00						
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						
вода		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
морковь		57,9	55,13						
Лук репчатый		16,4	13,12						
Лук репчатый		18	15						
соль иодированная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
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						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,40	18,00						
масса отварных сухофруктов			28,8						
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	710			22,99	28,34	99,31	751,25	14,69	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
печенье									
Итого:	200			6,50	7,38	28,99	199,60	2,34	
УЖИН									
Омлет натуральный	150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229, сб дошк 2016
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	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
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			13,96	15,27	63,98	429,83	0,29		
ВСЕГО:	1856			55,78	65,42	261,03	1826,61	23,40		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	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			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		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 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			12,69	12,37	65,64	425,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
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 иодированная		0,30	0,30						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		24,40	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		13,60	13,60						
Яйцо		4,32	3,60						
вода		2,50	2,50						
Соль		0,24	0,24						
Масса лапши			14,40						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Бульон		170,00	170,00						
Соль		0,70	0,70						
Жаркое из отварной птицы под-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
масса готовой мякоти птицы			40,00						
картофель		173,70	130,60						
лук репчатый		13,60	11,30						
морковь		7,10	5,60						
Масло сливочное		4,60	4,60						
соль йодированная		0,70	0,70						
вода питьевая		22,60	22,60						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	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	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	680			28,34	30,08	78,33	688,12	11,03	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кагык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
печенье									
Итого:	200			6,50	7,86	21,26	182,00	1,44	
УЖИН									
Ватрушка с творогом	90			13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 шк 2017
мука пшеничная		47,70	47,70						
Яйцо куриное		3,00	2,50						
Масло сливочное		2,16	2,16						
вода питьевая		19,20	19,20						
сахарный песок		2,50	2,50						
дрожжи сухие		0,36	0,36						

	соль иодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная		2,16	2,16						
	творог		36,00	35,10						
	Яйцо куриное		1,94	1,62						
	сахарный песок		1,98	1,98						
	мука пшеничная		1,62	1,62						
	Яйцо куриное		2,16	1,8						
	Масло растительное		0,36	0,36						
	Масло растительное		0,36	0,36						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		283			13,33	15,33	62,03	428,53	2,88	
ВСЕГО:		1667			61,26	66,03	237,06	1771,11	27,41	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №3Д
		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	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	405			13,91	17,76	55,30	423,35	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
		61,20	60,00						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом говядины, со сметаной	180/10/7			4,44	5,09	8,93	103,39	6,11	№82 сб дошк 2016
		16,0	16,0						
			10,0						
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
		63,3	46,2						
		0,7	0,7						
		12,6	12,6						
		18,2	18,2						
		7	7						
			81						
		3	3						
		3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами	130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
		35,00	35,00						
		0,50	0,50						
		18,75	15,00						
		14,40	12,00						
		3,50	3,50						
		5,00	5,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
		21,00	21,00						
		6,00	6,00						
		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
Итого:	710			23,31	18,77	91,40	641,32	12,61	

ПОЛДНИК		180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Молоко кипяченое (молоко)	молоко									
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
УЖИН										
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами		200			11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	ТТК
	говядина (котлетное мясо б/к)		52,00	50,00						
	или фарш говяжий		52,00	50,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	крупа гречневая		35,00	35,00						
	вода питьевая		112,00	112,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса каши			140,00						
	морковь		18,75	15,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	масса пассерованных овощей			20,00						
	масса каши с овощами			160,00						
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	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		416			14,06	12,79	61,34	418,38	91,17	
ВСЕГО:		1911			58,69	57,18	248,56	1745,55	111,79	
ИТОГО за 10 дней		18150			586,18	585,29	2459,45	17424,36	566,50	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1815			58,62	58,53	245,94	1742,44	56,65	

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 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 I категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%