

Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - 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>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дети 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>8,99</b>	<b>11,69</b>	<b>42,29</b>	<b>296,73</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
<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>									
Помидоры свежие	40			0,44	0,08	1,52	8,8		№71 Дети 2017
помидоры		40,80	40,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,05	№103 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,9	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
вермишель		6	6						
Картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		36,57	35						
лук репчатый		36,75	35						
Хлеб пшеничный		10,4	8,75						
Вода		8,13	8,13						
сухари панировочные		5,2	5,2						
соль иодированная		2,8	2,8						
масса полуфабриката		0,4	0,4						
Масло растительное			62						
		0,60	0,60						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110/2			2,50	2,70	25,29	115,70		ТТК №3Д
Крупа ячневая		24	24						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,28	0,28						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35	0	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дети + 2012

<b>Итого:</b>		<b>562</b>			<b>18,92</b>	<b>15,61</b>	<b>84,15</b>	<b>527,12</b>	<b>6,19</b>	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	<b>ПОЛДНИК</b>	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016 табл 6 стр 136, Длели +2012
	кисломолочный напиток		155	150						
	вафли	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>7,63</b>	<b>9,85</b>	<b>51,84</b>	<b>324,00</b>	<b>1,05</b>	
Котлеты рыбные	<b>УЖИН</b>	50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		12,60	12,60						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			<b>58,00</b>						
	масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сБ дошк Дети2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +2012
<b>Итого:</b>		<b>345</b>			<b>10,12</b>	<b>7,90</b>	<b>38,54</b>	<b>265,88</b>	<b>14,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1536</b>			<b>46,06</b>	<b>45,45</b>	<b>226,62</b>	<b>1460,74</b>	<b>33,79</b>	

День 2- ой

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> Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д	
		Крупа полбяная	18	18						
		Молоко	75	75						
		вода	48	48						
		Сахар	2	2						
		соль иодированная	0,4	0,4						
Какао с молоком	180/6	Масло сливочное	3	3	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дети2016
		Какао-порошок	2	2						
		Сахар	6	6						
		Молоко	110	110						
		Вода	80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№2 сБ дошк2016	
		Батон нарезной	25	25						
		Сыр	5,1	5						
		Масло сливочное	5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>10,66</b>	<b>15,00</b>	<b>41,86</b>	<b>336,49</b>	<b>1,47</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептов (Детишкола) 2016г №418	
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,62</b>	<b>52,77</b>	<b>2,50</b>		
<b>ОБЕД</b> Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сБ дошк2016	
		огурцы соленые	21,84	12,00						
		картофель	21,92	16,00						
		морковь	10,24	8,00						
		лук репчатый	2,40	2,00						
		масло растительное	2,00	2,00						
		Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/7			2,66	5,26	7,69		94,08
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	17,56	11,4								
Лук репчатый	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								
Капуста свежая	15,0	12,0								

	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		40,0	26,0						
	хлеб пшеничный		27,3	26,0						
	хлеб пшеничный		6,0	6,0						
	Вода		8,0	8,0						
	Лук репчатый		9,6	8,0						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	Масса припущенного лука			6,0						
	Мука пшеничная		2,7	2,7						
	Масса полуфабриката			48,0						
	Масло растительное		2,0	2,0						
	масса готовых тефтелей			40,0						
	сметанно-томатный соус:			20,0						
	сметана		5,0	5,0						
	Мука пшеничная		1,5	1,5						
	вода		15,0	15,0						
	томатная паста		1,0	1,0						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 С6 дошк.2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	№342 с6 шк 2017
	яблоки свежие		27,4	24						
	сахар		5	5						
	вода		153	153						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели +2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели +2012
<b>Итого:</b>		<b>585</b>			<b>16,25</b>	<b>16,93</b>	<b>75,31</b>	<b>525,37</b>	<b>9,82</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 С6 дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная		35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 с6 дошк2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл.		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	смазки изделий		0,70	0,70						
<b>Итого:</b>		<b>185</b>			<b>6,72</b>	<b>6,69</b>	<b>21,05</b>	<b>188,35</b>	<b>0,45</b>	
	<b>УЖИН</b>									
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 с6 дошк 2016
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Масло сливочное		4	4,0						
	Сулари панировочные		4	4						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	повидло		30,6	30						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 с6 дошк Дели2016
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						

Итого:	290			11,02	12,13	52,27	367,28	3,85	
ВСЕГО:	1549,00			45,27	50,75	203,11	1470,27	18,09	

День 3 - ий

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>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	213,96	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 412 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>9,97</b>	<b>12,10</b>	<b>58,43</b>	<b>382,87</b>	<b>1,92</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
<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 моркови с сахаром	40			0,49	0,04	4,59	32,68		№42 дошк. СБ 2016
морковь		47,50	38,00						
сахар		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	150/10			6,10	3,54	9,97	103,78	3,50	СБ дошк.2016 №87
говядина б/к (лопатка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
Картофель		40,00	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№265 сбшк 2017
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,40						
масса отварной говядины			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,93	7,50						
Морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
масса гарнира			126,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,0						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели +2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели +2012
<b>Итого:</b>	<b>555</b>			<b>26,05</b>	<b>18,50</b>	<b>73,47</b>	<b>594,61</b>	<b>3,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко		158	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
печенье									
<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>5,99</b>	<b>7,44</b>	<b>29,92</b>	<b>200,50</b>	<b>1,95</b>	
<b>УЖИН</b>									
Фрикадельки рыбные отварные	50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		51,30	37,50						
или фарш рыбный		39,38	37,50						
хлеб пшеничный		10,00	10,00						
яйцо		6,00	5,00						
масло сливочное		1,60	1,60						

	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		7,50	7,50						
	масса полуфабриката - фрикаделек			60,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбшж 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75	№399 сб дошж 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012.
<b>Итого:</b>		<b>345</b>			<b>13,01</b>	<b>12,20</b>	<b>40,91</b>	<b>327,30</b>	<b>91,80</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1520</b>			<b>55,42</b>	<b>50,64</b>	<b>212,53</b>	<b>1552,28</b>	<b>109,43</b>	

День 4 - 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>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
		25	25						
		5	5						
		10	10						
<b>Итого:</b>	<b>369</b>			<b>9,91</b>	<b>11,57</b>	<b>48,19</b>	<b>323,13</b>	<b>2,00</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептов (Витаминный) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,62</b>	<b>52,77</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие	40			0,44	0,08	1,52	8,8		№71 Дели 2017
		40,80	40,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,00	№86 сб дошж 2016
		24,3	23,0						
			10,0						
		9	9						
		60	45						
		7,5	6						
		7,14	6						
		1,5	1,5						
		0,5	0,5						
		105,0	105,0						
Птица, тушеная в соусе с овощами	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 Сб дошж 2016
		73,14	69,0						
			30,0						
									№372 Сб дошж 2016
		15,0	15,0						
		5,0	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						

	масса соуса			20,0						
	Картофель		87,2	65,6						
	морковь		32,0	25,6						
	Лук репчатый		17,6	14,4						
	масло растительные		1,2	1,20						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Напиток из изюма и яблок		150			0,15	0,08	14,87	51,09	0,00	ТТК
	яблоки свежие		17,1	15,0						
	изюм		7,65	7,5						
	Вода		150	150,0						
	сахар		4,5	4,5						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дети + 2012
<b>Итого:</b>		<b>535</b>			<b>19,76</b>	<b>14,43</b>	<b>50,45</b>	<b>404,84</b>	<b>13,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	кисломолочный напиток печенье		155 20,00	150 20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		+2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,63</b>	<b>7,11</b>	<b>20,00</b>	<b>166,20</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>										
Омлет натуральный с сыром		130			8,10	12,11	30,90	253,70	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб дошк Дети2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
<b>Итого:</b>		<b>310</b>			<b>10,05</b>	<b>12,33</b>	<b>48,22</b>	<b>332,53</b>	<b>0,30</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1509</b>			<b>45,98</b>	<b>45,43</b>	<b>179,48</b>	<b>1279,48</b>	<b>18,96</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 геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101,сб дошк 2016
		11,00	11,00						
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дети2016
		1,7	1,7						
		5	5						
		90	90						
		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>370</b>			<b>8,96</b>	<b>11,56</b>	<b>23,44</b>	<b>228,60</b>	<b>1,82</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
<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>									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80		№71 сб 2017
		40,80	40,00						
Рассольник домашний на мясном бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,89	5,26	8,67	99,46	8,01	№81 сб дошк 2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		1,32	1,10						
		1,06	0,88						
		1,10	1,10						
		0,11	0,11						
			11,00						

	Картофель		59,85	45						
	капуста свежая		15	12						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		3	3						
	огурцы соленые		16,38	9						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	бульон		105,00	105,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Бефстроганов из отварной говядины		30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ доиж 2016
	Говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
	Сметана		6,75	6,75						
	Мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	вода питьевая		20,25	20,25						
	Соль йодированная		0,24	0,24						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сБ шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5,0	5,0						
	вода		150,0	150,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>568</b>			<b>17,58</b>	<b>17,83</b>	<b>68,59</b>	<b>517,23</b>	<b>9,06</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченное (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ доиж 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20		
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,86</b>	<b>7,44</b>	<b>21,29</b>	<b>175,20</b>	<b>1,95</b>	
	<b>УЖИН</b>									
Эч-почмак с говядиной		75			9,90	11,20	43,00	310,72		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		23,25	23,25						
	в том числе на подпыл		0,75	0,75						
	яйно		2,34	1,95						
	масло сливочное		1,95	1,95						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	молоко		9,40	9,40						
	дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	фарш:									
	говядина б/к (лопатка)		17,00	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйно для смазки изделий		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки листов		0,23	0,23						
	масса готового эч-почмака			75,00						
	масло растительное для смазки изделий		0,75	0,75						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сБ доиж Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
<b>Итого:</b>		<b>235</b>			<b>10,00</b>	<b>11,22</b>	<b>48,17</b>	<b>332,50</b>	<b>2,02</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1443</b>			<b>42,80</b>	<b>48,45</b>	<b>171,29</b>	<b>1300,54</b>	<b>24,85</b>	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						

Чай с молоком, сахаром	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное	170/6	4	4	2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		82	80						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
	Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>		<b>350</b>			<b>8,59</b>	<b>14,08</b>	<b>45,32</b>	<b>342,27</b>	<b>1,25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок		125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно оборонка рецептур (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>		<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,62</b>	<b>52,77</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с сахаром		40			0,49	0,04	4,59	32,68		№42 дошк. СБ 2016
	морковь		47,50	38,00						
	сахар		2,00	2,00						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/11/5			3,28	5,03	5,75	86,82	6,36	ТТК 535 23,12,2020
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		13,1	12,54						
	Лук репчатый		12,54	12,54						
	Лук репчатый		1,32	1,1						
	Яйцо		1,06	0,88						
	Вода для фарша		1,1	1,1						
	соль иодированная		0,11	0,11						
	масса готовых фрикаделек			11						
	картофель		57,19	43						
	капуста свежая		23,75	19						
	морковь		9,4	7,5						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	Вода		112,5	112,5						
	Сметана		5	5						
Ежики куриные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40						
	или фарш куриный		26,67	25,40						
	вода		4,00	4,00						
	крупя гречневая		4,70	4,70						
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			10,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	мука пшеничная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
томатная паста		0,80	0,80							
соль йодированная		0,16	0,16							
Вермишель отварная		110			4,15	0,49	23,41	114,62		№219 Сб дошк 2016
	вермишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Напиток из сухофруктов	масло сливочное		1,7	1,7						
	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 Сб дошк 2016
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		+ 2012	
<b>Итого:</b>		<b>561</b>			<b>15,36</b>	<b>11,04</b>	<b>68,49</b>	<b>454,17</b>	<b>6,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	Булочка с сахаром	35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017



Мука пшеничная		21	21							
Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75							
Сахарный песок		2,73	2,73							
масло сливочное		1	1							
Яйцо		2,04	1,7							
Дрожжи сухие		0,18	0,18							
Молоко		9,1	9,1							
Соль йодированная		0,2	0,2							
Вода		8,26	8,26							
Масса полуфабриката			41							
Яйцо (на смазку изделий)		1	0,84							
смазку листов		0,7	0,7							
<b>Итого:</b>		<b>185</b>			<b>7,01</b>	<b>7,95</b>	<b>24,72</b>	<b>171,67</b>	<b>0,56</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с повидлом	100/30				10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№251 сб дошк 2016
Творог		92,9	91,1							
крупа манная		6	6							
Яйцо		4,8	4							
Сахар		8	8							
Сметана		4	4							
Масло сливочное		4	4,0							
Сухари панировочные		4	4							
соль йодированная		0,5	0,5							
повидло		30,6	30							
Напиток из шиповника	150/5				0,50	0,20	12,23	52,50	75	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15							
сахар		5	5							
вода		150	150							
<b>Итого:</b>		<b>285</b>			<b>11,42</b>	<b>12,31</b>	<b>59,33</b>	<b>398,00</b>	<b>76,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1506</b>			<b>43,00</b>	<b>45,38</b>	<b>210,48</b>	<b>1418,88</b>	<b>88,13</b>	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			сояя ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК № 2Д	
Крупа кукурузная		18	18							
Молоко		70	70							
Вода		53	53							
Сахар		2	2							
соль йодированная		0,4	0,4							
Масло сливочное		3	3							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016	
Кофейный напиток		2,5	2,5							
Сахар		6	6							
Молоко		90	90							
Вода		108	108							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк2016	
Батон нарезной		25	25							
Сыр		5,1	5							
Масло сливочное		5	5							
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>11,39</b>	<b>12,96</b>	<b>54,40</b>	<b>365,70</b>	<b>1,88</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ	
<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 свеклы отварной с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб дошк2016	
Свекла		48,64	38,00							
масло растительное.		2,4	2,40							
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом	150/10			4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№91,289 сб дошк 2016	
говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0							
масса отварной говядины			10,0							
картофель		66,6	50							
Морковь		7,5	6							
Лук репчатый		7,2	6							
Масло растительное		1,5	1,5							
соль йодированная		0,5	0,5							
бульон		112,5	112,5							
клецки:			15							
мука пшеничная		4,6	4,6							
Масло сливочное		0,5	0,5							
яйцо		1,6	1,32							
вода		7,3	7,3							

	соль йодированная		0,1	0,1						
	масса теста			13,5						
	масса готовых клецек			15						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	Лук репчатый		6,36	5,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>565</b>			<b>18,40</b>	<b>18,40</b>	<b>57,84</b>	<b>462,49</b>	<b>19,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие	мармелад	10	10	10	1,09		15,28	83	0	+ 2012
<b>Итого:</b>		<b>160</b>			<b>5,44</b>	<b>3,75</b>	<b>21,28</b>	<b>158,00</b>	<b>1,05</b>	
<b>УЖИН</b>										
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						
	смазки листов		0,4	0,4						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,8	0,9						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
<b>Итого:</b>		<b>260</b>			<b>11,60</b>	<b>9,52</b>	<b>30,17</b>	<b>241,78</b>	<b>2,17</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1449</b>			<b>47,23</b>	<b>45,03</b>	<b>173,49</b>	<b>1274,98</b>	<b>34,53</b>	

День 8 - ой

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>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						

Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной Масло сливочное			25 5	25 5						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9,83</b>	<b>12,14</b>	<b>41,52</b>	<b>306,59</b>	<b>2,25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок		125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно оборонкам рецептур (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>		<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,62</b>	<b>52,77</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Помидоры свежие		40			0,44	0,08	1,52	8,8		№71 Дели 2017
помидоры			40,80	40,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		150/11/5			2,68	5,16	5,79	84,46	9,60	№73,сб дошк 2016
			19,25	12,54						
			13,17	12,54						
			1,32	1,1						
			1,06	0,88						
			1,1	1,1						
			0,11	0,11						
				11						
			37,5	30						
			23,94	18						
			7,5	6						
			7,14	6						
			3	3						
			0,5	0,5						
			120	120						
			5	5						
Биточки "Домашние"		50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	25.12.2018 №569
			60,68	39,4						
			41,4	39,4						
			11,75	9,4						
			12,6	10,5						
			0,4	0,4						
			0,6	0,5						
			3,75	3,75						
			2	2						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
			39,60	39,60						
			0,40	0,40						
			240,00	240,00						
			2,00	2,00						
Компот из урюка		150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
			15,30	15,00						
				24,0						
			152,00	152,00						
			5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели +2012
<b>Итого:</b>		<b>543</b>			<b>16,03</b>	<b>21,37</b>	<b>67,21</b>	<b>530,88</b>	<b>10,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,86</b>	<b>7,44</b>	<b>21,28</b>	<b>175,20</b>	<b>1,95</b>	
<b>УЖИН</b>										
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели +2012
<b>Итого:</b>		<b>310</b>			<b>11,02</b>	<b>12,33</b>	<b>52,28</b>	<b>335,50</b>	<b>0,24</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1507</b>			<b>43,36</b>	<b>53,28</b>	<b>194,91</b>	<b>1400,94</b>	<b>17,06</b>	

День 9- ый

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетиче ская	Витамин	Сборник
---------------------	-------	----------	----------	------------------	-----------------	---------	---------

продуктов	порции	(в гр)					ценность		рециптур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дельта2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>359</b>			<b>10,60</b>	<b>11,46</b>	<b>54,23</b>	<b>363,16</b>	<b>1,87</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
<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 свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк СБ 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
Масса прогретой капусты			33,40						
Морковь		5,00	4,00						
Сахарный песок		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,20	0,20						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		24,4	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
вода		2,1	2,1						
Соль		0,2	0,2						
Масса лапши			12						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143						
Соль		0,5	0,5						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		80,5	76						
масса готовой мякоти птицы			33						
картофель		144,7	108,8						
лук репчатый		11,3	9,4						
морковь		5,9	4,7						
Масло сливочное		3,8	3,8						
соль йодированная		0,60	0,6						
вода питьевая		18,8	18,8						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,5						
Сахар		5,00	5,0						
вода		152,0	152,0						
Хлеб ржаной	35	35,0	35,0	2,31	0,42	13,86	69,30		+2012
<b>Итого:</b>	<b>525</b>			<b>21,13</b>	<b>23,20</b>	<b>56,03</b>	<b>526,10</b>	<b>6,87</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						таба 6 стр 136, Далеки +2012
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
печенье									
<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>5,63</b>	<b>7,11</b>	<b>20,00</b>	<b>166,20</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>									
Ватрушка с творогом	75			9,87	11,14	43,04	310,72	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						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	Дети2016
чай весовой		0,8	0,8						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150	150						
<b>Итого:</b>	<b>235</b>			<b>9,97</b>	<b>11,16</b>	<b>48,21</b>	<b>332,50</b>	<b>2,06</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1389</b>			<b>47,74</b>	<b>53,33</b>	<b>188,27</b>	<b>1434,96</b>	<b>21,25</b>	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			свая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 с6 дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>364</b>			<b>11,87</b>	<b>14,37</b>	<b>45,20</b>	<b>344,00</b>	<b>1,88</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептов (диеткоольд) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>12,62</b>	<b>52,77</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80		№71 с6 2017
Огурцы свежие		40,80	40,00						
Рассольник ленинградский с мясом говядины, со сметаной	150/10/6			4,17	4,33	7,45	88,90	5,10	№82 с6 дошк2016
говядина б/к (попатка)		16,00	16,00						
масса отварной говядины			10,00						
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
Сметана		6,00	6,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 с6 шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
соль йодированная		0,5	0,5						
хлеб пшеничный		9	9						
молоко		13,00	13,00						
сухари панировочные		5,00	5,00						
масса полуфабриката			58,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с овощами	110			3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 с6 шк 2017
макаронные изделия		30,00	30,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
морковь		16,25	13,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
томатная паста		3,00	3,00						
Масло растительное		4,00	4,00						

Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
<b>Итого:</b>		<b>553</b>			<b>17,12</b>	<b>14,59</b>	<b>63,86</b>	<b>466,06</b>	<b>8,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 С6 дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,28	3,36	12,85	90,20		
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5,86</b>	<b>7,44</b>	<b>20,43</b>	<b>175,20</b>	<b>1,95</b>	
<b>УЖИН</b>										
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами		150			8,38	9,22	20,92	201,38	0,88	ТТК
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		39,00	37,50						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	крупа гречневая		26,30	26,30						
	вода питьевая		84,00	84,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса каши			105,00						
	морковь		15,00	12,00						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло сливочное		1,50	1,50						
	масса пассерованных овощей			15,00						
	масса каши с овощами			120,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	№399 с6 дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	+ 2012
<b>Итого:</b>		<b>325</b>			<b>10,40</b>	<b>9,58</b>	<b>42,99</b>	<b>300,88</b>	<b>75,88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1537,00</b>			<b>45,87</b>	<b>45,99</b>	<b>185,09</b>	<b>1338,91</b>	<b>90,29</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>14945,00</b>			<b>462,74</b>	<b>483,74</b>	<b>1945,27</b>	<b>13931,98</b>	<b>456,38</b>	
<b>Итого в среднем на 1 воспитанника в день</b>		<b>1494,50</b>			<b>46,27</b>	<b>48,37</b>	<b>194,53</b>	<b>1393,20</b>	<b>45,64</b>	

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 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 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%