

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

День 1 - пн

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	Ссылки на рецептуру
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль поваренная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ГТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, бананы, 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										
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	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль поваренная бульон клецки мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль поваренная масса теста масса готовых клецек	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль поваренная масса гарнира	200	78,00 32,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,00 32,00 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	30,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		690			20,51	17,69	108,45	699,17	5,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (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
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль поваренная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,30 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	46,20 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
Пюре картофельное с маслом сливочным	картофель молоко масло сливочное соль поваренная масло сливочное	140/3	159,60 22,12 5,00 0,52 3,00	119,70 21,00 5,00 0,52 3,00	2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	чай ароматизированный сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012

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 (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур							
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С								
ЗАВТРАК																	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д							
	Молоко		158,00	158,00													
	Сахар		2,50	2,50													
	соль иодированная		0,50	0,50													
	Масло сливочное		3,00	3,00													
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016							
	Сахар		6,00	6,00													
	Молоко		90,00	90,00													
	Вода		108,00	108,00													
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			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							
		180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	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													
	Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м	200	78,00	73,60	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016						
масса отварной птицы				32,00													
масло сливочное		8,00		8,00													
Лук репчатый		11,90		10,00													
Морковь		16,25		13,00													
Крупа рисовая		55,00		55,00													
вода		86,00		86,00													
соль иодированная		0,80		0,80													
масса гарнира				168,00													
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	30,00	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 пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		690			20,51	17,69	108,45	699,17	5,13								
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							
		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012							
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017							
	соль иодированная		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													
	масло растительное		3,00	3,00													
Пюре картофельное с маслом сливочным	картофель	140/3	159,60	119,70	2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016							
	молоко		22,12	21,00													
	масло сливочное		5,00	5,00													
	соль иодированная		0,52	0,52													
	масло сливочное		3,00	3,00													
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016							
	сахар		6,00	6,00													
	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:	634			21,31	17,67	72,61	531,20	17,99	
ВСЕГО:	1833			56,12	52,07	250,51	1719,43	35,22	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
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 иодированная		0,50	0,50														
	Масло сливочное		3,00	3,00														
Какао с молоком	Какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016								
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		110,00	110,00														
	Вода		80,00	80,00														
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			13,69	13,29	66,17	443,62	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	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017								
	сахар		3,00	3,00														
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016								
	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 иодированная		0,70	0,70														
	Бульон		140,00	140,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Гуляш из отварной говядины		говядина лопатка б/к	40/40							64,00	64,00	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
			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		гречневая крупа	130/3		61,90	61,90	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016						
		вода питьевая			92,30	92,30												
	соль йодированная	0,40		0,40														
	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														
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		720			27,67	23,15	103,10	746,09	12,32									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								
			185,00	180,00														
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, 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 низ:																	
	масло сливочное		4,25	4,25														
	мука пшеничная		7,80	7,80														
сахарный песок	4,25	4,25																
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016								
	Сахар		6,00	6,00														
	лимон		8,00	7,00														
	Вода		180,00	180,00														
Итого:		543			24,54	21,59	84,65	630,98	3,28									
ВСЕГО:		1867			66,90	58,03	274,12	1905,49	21,89									

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур								
			брутто	нетто	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 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	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		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016								
	капуста свежая б/к		62,50	50,00														
	масса прогретой 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		180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016								
	Картофель		79,80	60,00														
	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														
	Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным			70/2									12,17	8,10	11,32	167,20	0,63	№322, сб дошк 2016
			цыплята-бройлеры потр с/м								78,54	51,00						
			или фарш куриный								53,55	51,00						
хлеб пшеничный		13,00	13,00															
вода питьевая		18,00	18,00															
соль иодированная		0,70	0,70															
сухари панировочные		5,00	5,00															
масса полуфабриката			84,00															
масло растительное		1,00	1,00															
масло сливочное		2,00	2,00															
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017								
	горох		66,30	65,00														
	соль иодированная		0,50	0,50														
	вода питьевая		163,00	163,00														
	масло сливочное		2,40	2,40														
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016								
	сухофрукты		15,30	15,00														
	Сахар		6,00	6,00														
	вода		183,00	183,00														
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		674			31,36	22,74	107,27	775,83	26,86									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								
				185,00							180,00							
Сдоба обыкновенная		50			3,88	2,36	26,15	141		№449 СБ дошк 2016								
	мука пшеничная в/с		35,60	35,60														
	мука пшеничная в/с на подпыл		1,50	1,50														
	сахарный песок		3,70	3,70														
	масло сливочное		1,11	1,11														
	масло сливочное (для разделки)		1,48	1,48														
	яйцо куриное		1,56	1,30														
	дрожжи сухие		0,14	0,14														
	соль иодированная		0,55	0,55														
	вода питьевая		15,60	15,60														
	масса полуфабриката			57,50														
	масло растительное		0,10	0,10														
	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		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								

Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6	18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
Итого:		551			26,31	32,22	60,25	636,29	44,65	
ВСЕГО:		1734			71,85	69,23	244,53	1927,45	82,96	

День 4 - 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			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
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 11,40 3,00	48,00 10,00 3,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
Щи со свежей капустой, с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода сметана	180/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 7,00	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 0,60 140,00 7,00	1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
Индейка тушеная с овощами по-татарски	индейка филе соль иодированная масса отварного филе индейки лук репчатый морковь Масло сливочное бульон	40/30	56,00 0,40 40,00 26,40 12,50 2,50 10,00	56,00 0,40 40,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	130/3	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		710			23,61	24,73	87,26	672,40	15,47	
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
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное сухари панировочные соль иодированная молоко сгущенное	130/20	121,55 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
Итого:		516			29,48	24,58	46,36	524,30	1,11	
ВСЕГО:		1830			65,27	61,76	209,70	1682,56	21,75	

День 5 - 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			
			брутто	нетто				Ккал	С	

ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017	
крупя 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							
соль иодированная		0,50	0,50							
Чай без сахара, с мармеладом	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 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 моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017	
морковь		72,00	57,60							
сахар		3,00	3,00							
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016	
Картофель		53,20	40,00							
Горох		16,20	16,00							
Морковь		12,80	10,00							
Лук репчатый		9,60	8,00							
Масло растительное		4,00	4,00							
соль иодированная		0,70	0,70							
Бульон		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							
Тфтели 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	№148, сб дошк 2016	
картофель		66,50	50,00							
морковь		30,00	24,00							
масса запеченной моркови			22,00							
Лук репчатый		24,00	20,00							
масса припущенного лука			16,00							
капуста свежая		41,00	32,75							
масса припущенной капусты			30,00							
соль йодированная		0,75	0,75							
Масло растительное		5,00	5,00							
соус:										
вода		40,00	40,00						№366, сб дошк 2016	
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 ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:	695			20,50	28,67	65,87	618,69	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	
кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Кондитерское изделие сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012	
Рыба, тушеная с овощами	50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы. 2017	
минтай ПБГ		86,30	63,00							
вода питьевая		10,00	10,00							

Пюре картофельное	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						
		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	таол в стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		635			22,80	14,50	67,65	500,03	23,99	
ВСЕГО:		1848			55,54	56,75	214,22	1616,69	68,02	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов										
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С											
ЗАВТРАК																				
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	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																
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																
	Вода		90,00	90,00																
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016										
	Батон нарезной		30,00	30,00																
	Масло сливочное		5,00	5,00																
Итого:		404			10,77	12,20	55,05	373,74	2,43											
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 кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016										
	кукуруза к/с		77,60	46,50																
	сахар		1,00	1,00																
	Масло растительное		3,00	3,00																
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками		180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк 2016										
	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный		17,55	11,40																
	Лук репчатый		11,97	11,40																
	Яйцо		1,19	1,00																
	Вода для фарша		0,96	0,80																
	соль иодированная		1,00	1,00																
	Масса полуфабриката		0,10	0,10																
	масса готовых фрикаделек			14,30																
	Картофель			10,00																
	Морковь		79,80	60,00																
	Лук репчатый		10,00	8,00																
	вермишель		9,52	8,00																
	Масло растительное		8,00	8,00																
	соль иодированная		4,00	4,00																
	Вода		0,70	0,70																
				140,00								140,00								
	Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом			120/30										10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016	
капуста свежая		91,00	72,00																	
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		47,00	45,00																	
крупка рисовая		45,00	45,00																	
масса отварного риса		6,00	6,00																	
лук репчатый			17,00																	
масло растительное		12,00	10,00																	
масса припущенного лука		3,00	3,00																	
яйцо			10,00																	
соль иодированная		6,00	5,00																	
масса полуфабриката		0,60	0,60																	
Масло растительное			139,00																	
		1,00	1,00																	
			30,00																	
соус сметанно-томатный																				
		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																
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016										
	сухофрукты		15,30	15,00																
	Сахар		6,00	6,00																
	вода		183,00	183,00																
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012										
Итого:		615			20,10	17,96	72,36	526,90	12,13											

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	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	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		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		591			24,17	33,51	59,26	635,97	1,76	
ВСЕГО:		1810			56,04	63,67	206,87	1621,41	20,32	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов								
			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								
	Крупа ячневая		22,50	22,50														
	Молоко		90,00	90,00														
	Вода		68,00	68,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
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 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:		409			12,50	13,78	55,88	418,15	1,24									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, 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 квашенной 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														
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			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 иодированная		0,70	0,70														
	Бульон		140,00	140,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Гуляш из отварной птицы			40/40									12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	№260 сб рецептов 2017
			цыплята-бройлеры потр с/м								97,20	92,00						
			соль йодированная								0,40	0,40						
масса отварной мякоти птицы			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															
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным			130/3				4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016						
		макаронные изделия			45,50	45,50												
	вода	275,00		275,00														
	соль иодированная	0,50		0,50														
	Масло сливочное	3,00		3,00														
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017								
	яблоки свежие		34,00	28,00														
	сахар		6,00	6,00														
	вода		183,00	183,00														
Хлеб пшеничный		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:		705			25,28	21,17	95,73	681,02	21,61									

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка) Растегай с рыбой	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,00	50,00						
	мука пшеничная на подпыл		2,00	2,00						
	сахар		2,50	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		21,50	21,50						
	масса теста			75,00						
	минтай ПБГ с/м		57,00	41,00						
	масса готовой рыбы			33,60						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса пассированного лука			2,52						
	мука пшеничная		0,40	0,40						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса фарша рыбного			40,00						
	масса полуфабриката			115,00						
	масло растительное для смазки листов		0,40	0,40						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		466			17,33	14,25	39,24	343,38	90,69	
ВСЕГО:		1680			55,52	49,60	200,65	1489,55	123,54	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	80,00	80,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		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										
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						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	масло растительное	180/10/7	3,60	3,60	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана	7,00	7,00								
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00						
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука репчатого			10,00						
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			72,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			60,00						

	соус томатный:									
	вода питьевая		20,00	20,00						
	масло сливочное		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,25	1,25						
	масло растительное		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
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						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		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:		725			24,54	23,27	101,46	718,94	12,51	
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						
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,14	0,24	14,24	67,80	0,00	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:		536			24,13	20,27	66,89	544,10	0,91	
ВСЕГО:		1865			63,07	59,29	248,71	1789,01	19,71	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник	рецептур									
			(в г.)	г.)	белки	жиры	угл-ды	ценность												
ЗАВТРАК																				
Каша пшениная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д										
	крупа пшениная		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			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016										
			3,00	3,00																
	чай весовой		0,45	0,45																
	Сахар		6,00	6,00																
	Молоко		92,00	90,00																
	Вода		90,00	90,00																
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016										
	Батон нарезной		30,00	30,00																
	Сыр		5,10	5,00																
	Масло сливочное		5,00	5,00																
Итого:		409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,42											
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																				
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016										
	морковь		72,00	57,60																
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	сахар	180/10	3,00	3,00	4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк 2016										
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40																
	масса отварной мякоти птицы			10,00																
	Мука пшеничная		15,00	15,00																
	Яйцо		4,80	4,00																
	вода		2,80	2,80																
	соль иодированная		0,20	0,20																
	Масса лапши			16,00																
	Морковь		10,00	8,00																
	Лук репчатый		9,52	8,00																
	Масло растительное		4,00	4,00																
	бульон		170,00	170,00																
	соль иодированная		0,80	0,80																
	Рыба, тушеная с овощами			50/25										9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы. 2017	
			минтай ПБГ									86,30	63,00							

Пюре Картофельное	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						
	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Напиток из сухофруктов	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	Сахар		6,00	6,00						
	вода		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:		720			23,40	16,20	87,67	605,30	24,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Вак балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни, 1997
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00						
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,10	2,60						
	масло сливочное		2,60	2,60						
	сахарный песок		1,00	1,00						
	молоко		12,50	12,50						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00						
	лук репчатый		7,80	6,50						
	масло сливочное		7,50	7,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	выход фарша			50,00						
	яйцо куриное		1,20	1,00						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масло растительное		0,25	0,25						
Чай с сахаром и лимоном		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						
Итого:		270			12,37	14,88	42,41	353,11	3,37	
ВСЕГО:		1499			48,48	44,84	189,07	1390,18	89,63	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов		
			(в г)	(в 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 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		180,00	180,00						№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:		414			7,75	9,97	61,05	365,38	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		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016		
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00								
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	масло растительное	180	2,50	2,50	1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016		
	крупа 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								
	Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20		0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
		цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20							
	масса готовой мякоти птицы			44,00								

Компот из свежих фруктов	картофель		193,00	145,10						
	лук репчатый		15,00	12,50						
	морковь		7,90	6,30						
	Масло сливочное		5,10	5,10						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	вода питьевая		25,10	25,10						
		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
Хлеб пшеничный	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						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +,
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +,
Итого:		685			23,80	15,75	71,54	528,68	13,07	2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +,
Сырники из творога с повидлом		120/30			22,66	17,45	34,00	379,80	0,46	№4245 СБ дошк 2016
	творог		122,40	120,00						
	мука пшеничная в/с		14,40	14,40						
	яйцо		6,00	5,00						
	масса полуфабриката			137,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	масса готовых сырников			120,00						
	повидло		30,60	30,00						
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:		554			30,56	23,84	74,13	629,28	45,64	
ВСЕГО:		1 853			63,10	49,56	226,92	1608,14	64,60	
ИТОГО за 10 дней		17819			601,90	564,80	2265,29	16749,91	547,64	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1782			60,19	56,48	226,53	1674,99	54,76	

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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%