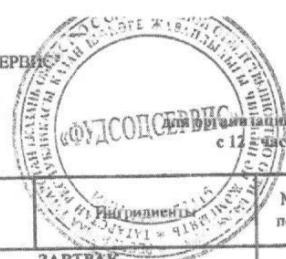


Утверждено
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
 Харламова Э.Р.



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 17 часовым пребыванием от 1 года до 3 лет



День 1 - пят

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кал - во (в г)		Пищевые вещества				Витамины С	Сборник рецептов
		Брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	энергетическая ценность		
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		Крупа геркулесовая	18,00	18,00					
		Молоко	123,00	123,00					
		Сахар	2,00	2,00					
		Соль йодированная	0,40	0,40					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
Кофейный напиток с молоком	180/6			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	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		Батон нарезной	25,00	25,00					
		Сыр	5,10	5,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы 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 кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
		кукуруза к/с	46,60	27,90					
		сахар	0,60	0,60					
		Масло растительное	1,80	1,80					
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
		картофель	66,60	50,00					
		морковь	7,50	6,00					
		лук репчатый	7,20	6,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		бульон	112,50	112,50					
		клецки:		15,00					
		Мука пшеничная	4,60	4,60					
		масло сливочное	0,50	0,50					
		яйцо	1,60	1,32					
		вода	7,30	7,30					
		соль йодированная	0,10	0,10					
		масса теста		13,50					
		масса готовых клецек		15,00					
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк 2016
		цыплята-бройлеры с/м	58,50	55,20					
		масса отварной птицы		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 йодированная	0,50	0,50					
		масла Гарнира		126,00					
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
		яблоки свежие	28,50	25,00					
		сахар	5,00	5,00					
		вода	152,00	152,00					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:	545			20,86	13,34	90,01	573,90	13,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
		рыба (минтай с/м БГ)	45,22	33,00					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		хлеб пшеничный	9,00	9,00					
		молоко	13,00	13,00					

	сухари панировочные		5,00	5,00							
	масса полуфабриката			58,00							
Пюре картофельное с маслом	масло растительное	120/3	2,00	2,00	2,47	6,01	16,39	129,60	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							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
Итого:		508			15,58	13,43	48,06	368,75	15,34		
ВСЕГО:		1517			48,01	41,55	197,43	1365,56	40,86		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,61	12,38	54,76	381,24	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в индивидуальной упаковке		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 картофельный с морковью и солеными огурцами		40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23, сб дошк 2016
	картофель		21,92	16,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	морковь		10,24	8,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		0,15	0,15						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
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						
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		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		577			22,20	19,69	80,70	598,37	12,62	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кисломолочный напиток	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Королевская вагрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	масло сливочное		9,00	9,00						
	мука пшеничная		17,00	17,00						
	сахарный песок		9,00	9,00						
	творожная начинка:									
	творог		68,00	68,00						
	сахарный песок		13,50	13,50						
	яйцо куриное		16,20	13,50						
	посыпка верх:									
	масло сливочное		3,50	3,50						
	мука пшеничная		7,20	7,20						
	сахарный песок		3,50	3,50						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		460			21,18	19,37	74,56	556,41	2,69	
ВСЕГО:		1596			55,98	51,44	230,22	1620,82	21,41	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10,00	10,00						
	Крупа пшеничная		7,50	7,50						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		48,00	48,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			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 сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Багон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	2 - ой ЗАВТРАК	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Салат из припущенной моркови с курагой	ОБЕД	40			0,59	0,04	5,73	25,68	1,83	№43, сб дошк 2016
	морковь		43,50	34,80						
	масса припущенной моркови			32,00						
	курага		4,59	4,50						
	масса набухшей кураги			7,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский, со сметаной		150/6			1,37	3,95	7,40	74,07	5,05	№82 сб дошк 2016
	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 иодированная		0,50	0,50						
	бульон		114,00	114,00						
	сметана		6,00	6,00						

Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		50/2			8,70	6,20	8,10	123,20	0,45	№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный		57,00	37,00						
	хлеб пшеничный		38,85	37,00						
	вода питьевая		9,00	9,00						
	соль йодированная		13,00	13,00						
	сухари панировочные		0,50	0,50						
	масса полуфабриката		3,50	3,50						
	масло растительное			60,00						
	масло сливочное		0,70	0,70						
Гороховое пюре		110	2,00	2,00	9,96	2,48	25,64	163,9		№199 сб шк 2017
	горох		56,10	55,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	вода питьевая		138,00	138,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		543			23,42	13,16	74,72	516,08	7,87	
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						№449 Сб дошк 2016
Сдоба обыкновенная		25			1,94	1,18	13,07	71		
	мука пшеничная в/с		17,80	17,80						
	мука пшеничная в/с на подпыл		0,75	0,75						
	сахарный песок		1,85	1,85						
	масло сливочное		0,55	0,55						
	масло сливочное (для разделки)		0,74	0,74						
	яйцо куриное		0,78	0,65						
	дрожжи сухие		0,07	0,07						
	соль йодированная		0,27	0,27						
	вода питьевая		7,80	7,80						
	масса полуфабриката			28,80						
	масло растительное		0,05	0,05						
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		480			20,40	26,82	37,07	470,68	37,30	
ВСЕГО:		1482			55,10	53,49	179,58	1429,75	57,22	

День 4 - бый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	

2 - ой ЗАВТРАК		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Сок в инд.упаковке		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
	свекла		41,00	32,00						
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной		150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		37,50	30,00						
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон или вода		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Индейки тушеная с овощами по-татарски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки		42,00	42,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе			30,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		542			19,82	20,46	80,92	499,10	28,58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150		150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
	Творог		103,20	101,20						
	крупа манная		6,60	6,60						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахар		8,80	8,80						
	Сметана		4,40	4,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		435			25,13	20,75	40,81	449,48	0,96	
ВСЕГО:		1536			55,42	52,77	188,45	1377,93	34,71	

День 5 - йй

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол + во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						

Чай без сахара, с мармеладом	соль иодированная	170/10	0,40	0,40	0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
	чай весовой		0,40	0,40						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		15,00	15,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		358			8,93	11,90	49,42	343,92	1,24	
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 зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		40,05	30,00						
	горох колотый		12,15	12,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	морковь		9,60	7,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло растительное		3,00	3,00						
	вода питьевая		105,00	105,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33,3	31,7						
	или фарш говяжий		33,3	31,7						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		1,5	1,5						
	хлеб пшеничный		6,7	6,7						
	вода питьевая		10,0	10,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	мука пшеничная в/с		3,4	3,4						
	масса полуфабриката			60						
	масло растительное		1,5	1,5						
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148, сб дошк 2016
	картофель		53,20	40,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	капуста свежая		32,75	26,20						
	масса припущенной капусты			24,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									№366, сб дошк 2016
	вода		35,00	35,00						
	Масло сливочное		1,58	1,58						
	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						

сахар		5,00	5,00							табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		
Итого:		550			16,80	24,22	50,60	500,47	24,05	
Кисломолочный напиток	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
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		40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школьн. 2017
	минтай ПЕГ		69,1	51,0						
	вода питьевая		8,0	8,0						
	морковь		10,00	8,0						
	томатная паста		1,60	1,60						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,0						
	соль		0,2	0,2						
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 иодированная		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		530			13,80	18,62	73,13	516,96	17,22	
ВСЕГО:		1538			39,94	55,14	182,94	1408,35	52,51	

2 неделя

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,19	11,35	46,01	323,52	2,20	
Сок в инд упаковке	2 - ой ЗАВТРАК	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	
Салат из кукурузы к/с	ОБЕД	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками		150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный		17,55	11,40						
	лук репчатый		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 фрикаделек:			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	картофель		59,90	45,00						

	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	вермишель		6,00	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	вода		105,00	105,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		110/20			8,88	9,20	18,73	179,14	0,50	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		83,4	66						
	говядина б/к (котлетное или фарш говяжий)		43,85	42						
	крупа рисовая		42	42						
	крупа рисовая		5,5	5,5						
	масса отварного риса			15,6						
	лук репчатый		10,71	9						
	масло растительное		2,75	2,75						
	масса припущенного лука			9						
	яйцо		5,40	4,50						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			127,00						
	масло растительное		0,90	0,90						
соус сметанно-томатный				20,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса сметанно-томатного			20,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:		505			16,16	14,41	59,54	428,72	9,02	
Кисломолочный напиток	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		465			18,04	25,49	24,42	398,73	1,72	
ВСЕГО:		1529			44,39	51,25	150,17	1235,77	16,94	

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	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	крупа ячневая		17,50	17,50						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			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		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		25,00	25,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			5,38	8,10	23,27	190,25	1,24	
Фрукты свежие	2 - ой ЗАВТРАК	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ

(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									дошк. 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашенной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
		капуста квашенная	34,30	24,00					
		лук репчатый	3,60	3,00					
		масло растительное	1,50	1,50					
		сахар	1,50	1,50					
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
		Капуста свежая	15,00	12,00					
		Картофель	15,96	12,00					
		Морковь	9,38	7,50					
		Лук репчатый	7,14	6,00					
		Свекла	30,72	24,00					
		Масло растительное	3,00	3,00					
		Сахар	0,15	0,15					
		Томатная паста	1,50	1,50					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		Бульон	120,00	120,00					
		Сметана	5,00	5,00					
Гуляш из отварной птицы	30/30			9,56	5,30	2,04	92,63	2,39	№260 сб рецептур 2017
		цыплята-бройлеры потр с/м	72,90	69,00					
		соль йодированная	0,30	0,30					
		масса отварной мякоти птицы		30,00					
		Морковь	12,50	10,00					
		лук репчатый	7,20	6,00					
		Вода питьевая	22,50	22,50					
		томатная паста	0,90	0,90					
		мука пшеничная в/с	1,50	1,50					
		масло растительное	2,00	2,00					
		Соль йодированная	0,15	0,15					
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
		макаронные изделия	38,50	38,50					
		Вода питьевая	231,00	231,00					
		Соль йодированная	0,45	0,45					
		Масло сливочное	2,00	2,00					
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
		яблоки свежие	28,50	24,00					
		сахар	5,00	5,00					
		вода	153,00	153,00					
Хлеб пшеничный	20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:	562			19,89	15,96	75,33	527,56	15,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток анндофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	152,00	150,00					
Расстегай с рыбой	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	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
		шиповник	15,30	15,00					
		сахар	5,00	5,00					

вода		150,00	150,00						
Итого:	405			16,36	13,46	36,87	322,15	75,60	
ВСЕГО:	1431			42,03	37,92	145,27	1086,96	102,29	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в индивидуальной упаковке		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		40			0,55	2,46	3,37	37,92	4,10	№46 сб дошк 2016
	картофель		13,70	10,00						
	свекла		12,80	10,00						
	морковь		8,82	7,00						
	зеленый горошек к/с		6,68	4,00						
	огурцы соленые		7,28	4,00						
	лук репчатый		4,02	3,35						
	масса бланшированного лука			3,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		37,50	30,00						
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		120,00	120,00						
	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 йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	сметана		5,00	5,00						
Тефтели мясные в томатном соусе		45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		29,93	28,50						
	или фарш говяжий		29,93	28,50						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса пассерованного лука			7,50						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	вода питьевая		9,00	9,00						
	соль йодированная		0,45	0,45						
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
	масса полуфабриката			54,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса готовых тефтелей			45,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		15,00	15,00						
	масло сливочное		0,675	0,675						
	мука пшеничная в/с		0,675	0,675						
	морковь		1,125	0,90						
	лук репчатый		0,54	0,45						
	томатная паста		0,95	0,95						
	масло растительное		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	сахар		0,15	0,15						
	масса готового соуса			15,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						

Компот из урюка	соль йодированная	150	0,30	0,30	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	масло сливочное		2,00	2,00						
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
Хлеб пшеничный	вода питьевая	20	152,00	152,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	сахар		5,00	5,00						
			20,00	20,00						
			35,00	35,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		582			19,75	16,40	81,30	557,07	14,04	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	2,14	0,24	14,24	67,80	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
	Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели
				0,40	0,40					
			5,00	5,00						
			150,00	150,00						
Итого:		455			23,27	15,85	65,32	494,38	0,68	
ВСЕГО:		1596			55,40	46,07	216,90	1511,19	20,82	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	крупа пшено	17,7		17,7							
	молоко	70		70							
	вода	53		53							
	сахар	2		2							
	соль йодированная	0,4		0,4							
Чай с молоком, сахаром	масло сливочное	3	3	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016		
	чай весовой	0,45	0,45								
	Сахар	6,00	6,00								
	Молоко	92,00	90,00								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	90,00	90,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016		
	Батон нарезной	25,00	25,00								
	Сыр	5,10	5,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		364			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45		
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	2 - ой ЗАВТРАК		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	
Капуста тушеная	ОБЕД		40			0,81	1,47	3,16	30,80	6,83	№139, СБ шк 2017
	капуста свежая	57,00		45,60							
	масло растительное	1,20		1,20							
	морковь	1,50		1,20							
	лук репчатый	1,92		1,60							
	томатная паста	1,00		1,00							
	мука пшеничная	0,40		0,40							
	соль йодированная	0,16		0,16							
	вода питьевая	12,00		12,00							
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы			150/10							

	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
Рыба, тушенная с овощами		40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школьн. 2017
	минтай ПБГ		69,1	51,0						
	вода питьевая		8,0	8,0						
	морковь		10,00	8,0						
	томатная паста		1,60	1,60						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,0						
	соль		0,2	0,2						
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						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:		585			14,67	21,73	85,90	608,66	22,44	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						Согласно оборонки рецензур бтюд и квалификацк изданий татарской кчст.1997
Вак балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		
	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		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		400			11,47	14,12	40,10	332,41	2,69	
ВСЕГО:		1 449			36,43	46,48	176,96	1292,84	86,58	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		140/3			4,17	4,69	30,01	179,40	0,67	ТТК № 12Д
	Крупа рисовая		17,70	17,70						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			6,19	9,11	49,92	306,60	1,70	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд. упаковке		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		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне		150			0,98	1,36	6,06	42,88	4,13	№86 сб дошк 2016
	крупа пшенная		9,00	9,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		80,50	76,00						
	масса готовой мякоти птицы			33,00						
	картофель		144,70	108,80						
	лук репчатый		11,30	9,40						
	морковь		5,90	4,70						
	масло сливочное		3,80	3,80						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		18,80	18,80						
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		535			17,62	11,56	53,77	394,23	10,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели + 2012
Сырники из творога с повидлом		100/30			18,90	14,54	31,68	329,00	0,46	№4245 СБ дошк 2016
	творог		102,00	100,00						
	мука пшеничная в/с		12,00	12,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	масса полуфабриката			114,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых сырников			100,00						
	повидло		30,60	30,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		470			25,82	20,15	71,50	566,25	76,51	
ВСЕГО:		1564			50,63	40,81	195,38	1351,88	93,04	

ИТОГО за 10 дней	15238		483,33	476,92	1863,30	13681,06	526,37
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1524		48,33	47,69	186,33	1368,11	52,64

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 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%