



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

День 1 - ый

Наименование блюд и ингредиентов	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
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									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
		51,00	50,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		9,00	7,20						
		8,60	7,20						
		1,80	1,80						
		0,60	0,60						
		135,00	135,00						
			18,00						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						
		1,92	1,60						
		8,80	8,80						
		0,16	0,16						
			15,20						
			18,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
		78,00	73,60						
			32,00						
		8,00	8,00						
		11,90	10,00						
		16,25	13,00						
		55,00	55,00						
		86,00	86,00						
		0,80	0,80						
			168,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб пш 2017
		34,00	30,00						
		6,00	6,00						
		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, Дети +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дети +, 2012
Итого:	690			20,51	17,69	108,45	699,17	5,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дети +, 2012
Котлеты рыбные	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб пш 2017
		63,30	46,20						
		0,70	0,70						
		12,60	12,60						
		18,20	18,20						
		7,00	7,00						
			81,00						
		3,00	3,00						
Пюре картофельное с маслом сливочным	140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,2						
		3,00	3,00						

Чай с сахаром	чай вессовой 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
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		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная 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	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 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			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 картофельный с морковью и солеными огурцами	картофель огурцы соленые морковь лук репчатый масло растительное	60	32,88 32,76 15,36 3,60 3,00	24,00 18,00 12,00 3,00 3,00	0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23, сб дошк 2016
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Томат-паста Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана	180/7	20,00 21,28 12,50 9,52 41,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	16,00 16,00 10,00 8,00 32,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
Гуляш из отварной говядины	говядина лопатка б/к соль иодированная масса отварной говядины морковь лук репчатый вода питьевая томатная паста мука пшеничная в/с масло растительное соль иодированная	40/40	64,00 0,40 40,00 17,50 8,50 30,00 1,20 2,00 2,70 0,20	64,00 0,40 40,00 14,00 7,10 30,00 1,20 2,00 2,70 0,20	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа вода питьевая соль иодированная масло сливочное	130/3	61,90 92,30 0,40 3,00	61,90 92,30 0,40 3,00	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
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			27,74	26,22	101,27	766,67	16,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Королевская ватрушка	посыпка низ: масло сливочное мука пшеничная сахарный песок	150	10,70 21,00 10,70	10,70 21,00 10,70	18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК

Чай с сахаром и лимоном	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 весовой		0,45	0,45								
	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				66,97	61,10	272,29	1926,07	26,21	

День 3 - ий											
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 "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		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		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			12,68	13,77	56,01	419,33	1,45		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, 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 припущенной моркови с курагой		60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016	
	морковь		65,00	52,00							
	масса припущенной моркови			48,00							
	курага		6,84	6,70							
	масса набухшей кураги			10,00							
	сахарный песок		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 погр с/м или фарш куриный		78,54	51,00							
	хлеб пшеничный		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			31,40	19,75	110,46	761,91	10,13		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (казык, 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							
Сдоба обыкновенная		50			3,88	2,36	26,15	141		№449 Сб дошк 2016	

Омлет натуральный	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								
	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
Хлеб пшеничный	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							
	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
		18,40	18,00							
	шиповник									
	сахар	6,00	6,00							
	вода	180,00	180,00							
Итого:		551			26,31	32,22	60,25	636,29	44,65	
ВСЕГО:		1734			71,89	66,24	247,72	1913,53	66,23	

День 4 - 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	
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 маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			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		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
Щи со свежей капустой, с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	масло растительное	180/7	3,00	3,00	1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№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							
	бульон или вода	140,00	140,00							
	сметана	7,00	7,00							
	Индейка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	
индейка филе		56,00		56,00						
соль иодированная		0,40		0,40						
масса отварного филе индейки				40,00						
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		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						
Компот из урюка	Масло сливочное	180	3,00	3,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк	18,40	18,00							
	Сахар	6,00	6,00							
Хлеб пшеничный		183,00	183,00							
	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		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016

(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		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:		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 (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	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
	крупа 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 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						
	масло растительное		2,50	2,50						
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 иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	Лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль иодированная		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 иодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									
										№366, сб дошк 2016

	вода		40,00	40,00							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Морковь		3,00	2,40							
	Лук репчатый		1,44	1,20							
	томатная паста		2,40	2,40							
	Масло сливочное		0,60	0,60							
	сахар		0,40	0,40							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса соуса			40,00							
	масса рагу			150,00							
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК	
	яблоки свежие		27,40	24,00							
	апельсин		9,00	6,00							
	лимон		6,66	6,00							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		685			21,24	31,20	62,03	629,11	29,57		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012	
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школьн. 2017	
	минтай ПБГ		86,30	63,00							
	вода питьевая		10,00	10,00							
	морковь		12,50	10,00							
	томатная паста		2,00	2,00							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	соль		0,20	0,20							
Пюре картофельное		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 йодированная		0,52	0,52							
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 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:		1838			56,28	59,28	210,38	1627,11	65,14		

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	
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 йодированная		0,50	0,50						
	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		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
	цыпленка-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 йодированная		0,10	0,10						
	Масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						

	Картофель		79,80	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	вермишель		8,00	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Вода		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						
	или фарш говяжий		45,00	45,00						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса отварного риса			17,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	масса припущенного лука			10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный				30,00						
	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						
Напиток из сухофруктов	масса соуса сметанно-томатного	180		30,00	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			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		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		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		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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						
	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		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 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 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 рецептур 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 йодированная		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	0,00	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 анидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
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	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		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3				7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50							
Молоко		158,00	158,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль йодированная		0,50	0,50							
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	30/5				2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	404				13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	

2 - ой ЗАВТРАК		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Сок разливной		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		12,60	10,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	огурцы соленые		12,74	7,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса бланшированного лука			4,50						
	масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			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	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725			24,52	20,95	102,15	700,76	18,66	
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						
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						
	судари 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			63,05	56,97	249,40	1770,83	25,86

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № БД
	крупка пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			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		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 апельсины, или бананы, или мандарины)		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										
Капуста тушеная		60			1,22	2,21	4,74	46,20	10,25	№139, Сб шк 2017
	капуста свежая		85,50	68,40						
	масло растительное		1,80	1,80						
	морковь		2,25	1,80						
	лук репчатый		2,88	2,40						
	томатная паста		1,44	1,44						
	мука пшеничная		0,60	0,60						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		18,00	18,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			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 школьн. 2017
	минтай ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
Пюре Картофельное		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						
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 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	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		720			23,87	18,35	85,44	620,12	32,21	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (качк, 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 балин с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий типичной 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 иодированная		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			48,95	46,99	186,84	1405,00	97,00		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	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 йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		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						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне		180			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
	крупа пшеничная		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 йодированная		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						
	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						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	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		
Итого:		685			23,80	15,75	71,54	528,68	13,07	
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 +, 2012
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 повидло		30,60	120,00 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		17809			603,20	567,24	2261,27	16763,63	545,87	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1781			60,32	56,72	226,13	1676,36	54,59	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
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 (ДОО) 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 предприятий 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%