

Утверждаю  
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"  
 Харламова Э.Р.

Согласовано  
 Руководитель дошкольной образовательной  
 организации



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Птица отварная с овощами	30/30			9,04	7,11	3,87	116,00	3,97	20.08.2022
цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
бульон		10,00	10,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395Дели2010
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/10			1,96	7,98	12,98	131,50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		10	10						
<b>Итого:</b>	<b>424</b>			<b>18,08</b>	<b>22,42</b>	<b>46,22</b>	<b>445,73</b>	<b>5,81</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	10,00	№386 СБ
<b>Итого:</b>	<b>120</b>			<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53		№42 дошк. СБ 2016
морковь		50,00	40,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/20			6,37	5,29	10,53	115,05	5,30	№83 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		23,8	22,8						
Лук репчатый		23,94	22,8						
Лук репчатый		2,38	2						
Яйцо		1,92	1,6						
Вода для фарша		2	2						
соль иодированная		0,2	0,2						
масса полуфабриката фрикаделек			28,6						
масса готовых фрикаделек			20						
вермишель		6	6						
Картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	60,00			10,10	11,22	9,86	180,91	0,72	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо или фарш говяжий)		43,68	42,00						
лук репчатый		43,68	42,00						
Хлеб пшеничный		12,39	10,50						
Вода		10,00	10,00						
сухари панировочные		6,00	6,00						
соль иодированная		3,50	3,50						
масса полуфабриката		0,50	0,50						
Масло растительное		0,70	0,70						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110/2			2,56	2,36	28,88	113,00		ТТК №3Д
Крупа ячневая		23	23						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						

Напиток из сухофруктов	соль иодированная	150	0,25	0,25	0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,9	0,2	12,3	59	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,80	89,01		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>602</b>			<b>24,93</b>	<b>19,72</b>	<b>99,74</b>	<b>628,07</b>	<b>6,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		185	180						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>8,50</b>	<b>9,30</b>	<b>39,20</b>	<b>282,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>УЖИН</b>										
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	60	54,25	39,6	7,70	3,65	6,71	87,18	0,40	№271 СБ дошк 2016
	соль иодированная		0,6	0,6						
	хлеб пшеничный		10,8	10,8						
	молоко		15,60	15,60						
	сухари панировочные		6,00	6,00						
	масса полуфабриката			70,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Пюре Картофельное	Картофель	120	136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,4	0,4	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели 2010
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>365</b>			<b>12,48</b>	<b>7,75</b>	<b>42,84</b>	<b>287,56</b>	<b>14,95</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1711</b>			<b>65,79</b>	<b>59,79</b>	<b>253,20</b>	<b>1757,37</b>	<b>38,58</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д	
		18	18							
		70	70							
		53	53							
		2	2							
		0,4	0,4							
		3	3							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели 2016	
		2	2							
		6	6							
		110	110							
		80	80							
Яйцо вареное	20			2,54	2,30	0,14	31,50		№227 СБ дошк 2016	
		24,00	20,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/7/10			3,58	10,95	12,98	155,30	0,04	№3 сб дошк 2016	
		25	25							
		7,14	7							
		10	10							
<b>Итого:</b>	<b>391</b>			<b>13,55</b>	<b>22,57</b>	<b>42,06</b>	<b>407,63</b>	<b>1,47</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50		
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016	
		21,84	12,00							
		21,92	16,00							
		10,24	8,00							
		2,40	2,00							
		2,00	2,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/20/7			4,02	6,58	8,49	114,68	6,43	№110, сбшк 2004	

	цыплята - бройлеры с/м		34,2	22,8						
	или фарш куриный		23,94	22,8						
	Лук репчатый		2,4	2						
	Яйцо		1,92	1,6						
	Вода для фарша		2	2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	масса готовых фрикаделек			20						
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		1,5	1,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 305 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		45,6	29,3						
	Хлеб пшеничный		7,3	7,3						
	Вода		9,0	9,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масса полуфабриката			46,0						
	Масло растительное		0,6	0,6						
	Соус молочный:			20,0						
	Молоко		10,0	10,0						
	Масло сливочное		1,0	1,0						
	Мука пшеничная		1,0	1,0						
	Вода		10,0	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк.2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		1,1	1,1						
	масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,4	24						
	сахар		5	5						
	вода		153	153						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,80	89,01		
<b>Итого:</b>		<b>615</b>			<b>20,16</b>	<b>20,47</b>	<b>84,18</b>	<b>609,72</b>	<b>9,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 Сб дошк 2016
(кефир,ряженка,катык)	кисломолочный напиток		185	180						
Булочка дорожная		50			3,39	4,20	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30,48	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката			57,00						
	для крошки:									
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
<b>Итого:</b>		<b>230</b>			<b>8,61</b>	<b>8,70</b>	<b>28,63</b>	<b>252,50</b>	<b>0,54</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с повидлом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сблшк 2016
	Творог		112,17	110,00						
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						

	повидло		30,60	30,00							
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	150/5/5	0,4	0,4	0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010	
	Сахар		5	5							
	лимон		5,55	5							
	Вода		150,0	150,0							
<b>Итого:</b>			<b>310</b>		<b>13,44</b>	<b>14,55</b>	<b>54,27</b>	<b>440,28</b>	<b>4,16</b>		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>1671</b>		<b>57,75</b>	<b>68,69</b>	<b>219,77</b>	<b>1778,13</b>	<b>18,66</b>		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	213,96	0,67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/10			1,96	7,98	12,98	131,50		№1 Дели2010
		25	25						
		10	10						
<b>Итого:</b>	<b>355</b>			<b>10,02</b>	<b>15,73</b>	<b>58,49</b>	<b>415,87</b>	<b>1,92</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	10,00	№386 СБ
<b>Итого:</b>	<b>120</b>			<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк. СБ 2016
		46,25	37,00						
			33,40						
		5,00	4,00						
		0,70	0,70						
		2,00	2,00						
		0,20	0,20						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	150/20			8,90	3,92	10,02	118,62	3,60	СБ дошк.2016 №87
		32	32						
			20						
		40,00	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
		105	105						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№443 сбшк2004
		38,40	38,40						
			24,00						
		5,00	5,00						
		8,93	7,50						
		12,50	10,00						
		32,00	32,00						
		65,00	65,00						
		1,30	1,30						
			126,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
			27,6						
		152,00	152,00						
		5,0	5,0						
Хлеб пшеничный	30	30,0	30,0	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,80	89,01		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>585</b>			<b>30,45</b>	<b>21,13</b>	<b>81,34</b>	<b>656,44</b>	<b>3,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
		189	180						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +2012
		20,00	20,00						
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>6,76</b>	<b>8,24</b>	<b>22,77</b>	<b>192,20</b>	<b>2,46</b>	

УЖИН											
Фрикадельки рыбные отварные		60				7,99	2,10	4,38	68,00	0,14	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		61,20	45,00							
	или фарш рыбный		47,25	45,00							
	хлеб пшеничный		9,00	9,00							
	яйцо		7,20	6,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	вода питьевая		9,00	9,00							
	масса полуфабриката фрикаделек			72,00							
Картофель тушёный с овощами в соусе		120				2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00							
	масло растительное		4,50	4,50							
	Лук репчатый		7,20	6,00							
	Морковь		10,63	8,50							
	соль иодированная		0,34	0,34							
	соус			20,00							
	сметана		5,00	5,00							
	Мука пшеничная		1,50	1,50							
	вода		15,00	15,00							
	соль иодированная		0,16	0,16							
Напиток из шиповника		150/5				0,5	0,2	12,23	52,5	75	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15	15							
	сахар		5	5							
	вода		150	150							
Хлеб пшеничный		30	30	30		2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>365</b>				<b>13,50</b>	<b>12,67</b>	<b>49,43</b>	<b>365,30</b>	<b>91,11</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1625</b>				<b>62,53</b>	<b>58,37</b>	<b>237,24</b>	<b>1743,81</b>	<b>109,35</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто						
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Котлеты рубленые из говядины	50			5,74	7,64	6,54	128,00		СБ дошкольн. №299, 2016
		36,57	35						
		35	35						
		10,4	8,75						
		8,13	8,13						
		5,2	5,2						
		2,8	2,8						
		0,4	0,4						
			61,9						
		0,60	0,60						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с повидлом, с маслом сливочным	25/7/10			2,00	7,99	14,31	137,23	0,11	
		25	25						
		10	10						
		7,14	7						
<b>Итого:</b>	<b>421</b>			<b>15,68</b>	<b>22,83</b>	<b>54,22</b>	<b>481,67</b>	<b>1,95</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	рецептур (дошкольн.)
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96		№39 сб дошк 2016
		37,80	30,00						
		11,40	10,00						
		0,40	0,40						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/20			5,86	5,34	7,34	103,85	5,42	№86 сб дошк 2016
		48,6	46,0						
			20,0						
		9	9						

	картофель		60	45						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		105,0	105,0						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73	69,0						
	масса отварной мякоти птицы			30,0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15,0	15,0						
	сметана		5,0	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	Картофель		87,2	65,6						
	морковь		32,0	25,6						
	Лук репчатый		17,6	14,4						
	масло растительные		1,2	1,20						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Напиток из изюма и яблок		150			0,15	0,08	14,87	51,09	0,00	ТТК
	яблоки свежие		17,1	15,0						
	изюм		7,65	7,5						
	Вода		150	150,0						
	сахар		4,5	4,5						
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,80	89,01		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>555</b>			<b>22,74</b>	<b>16,39</b>	<b>56,31</b>	<b>457,91</b>	<b>14,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, кагык)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>6,50</b>	<b>7,86</b>	<b>21,26</b>	<b>182,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>УЖИН</b>										
Омлет натуральный с сыром		150			11,25	15,44	2,55	289,10	0,35	№229,сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Ватрушка с творогом		50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		26,50	26,50						
	Яйцо куриное		1,68	1,40						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		10,70	10,70						
	сахарный песок		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	творог		19,70	19,50						
	Яйцо куриное		1,08	0,90						
	сахарный песок		1,1	1,1						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	Яйцо куриное		1,2	1						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	Масло растительное		0,2	0,2						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>390</b>			<b>20,11</b>	<b>19,39</b>	<b>44,24</b>	<b>526,10</b>	<b>0,40</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1691</b>			<b>67,02</b>	<b>68,87</b>	<b>186,67</b>	<b>1715,88</b>	<b>19,52</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101,сб дошк 2016
		11,00	11,00						
		геркулес							

	Сахар		1,40	1,40						
	Молоко		126,00	126,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Соль		1,00	1,00						
Какао с молоком		150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дели2016
	Какао-порошок		1,7	1,7						
	Сахар		5	5						
	Молоко		90	90						
	вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/7/10			3,58	10,95	12,98	155,30	0,04	№3,сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		7,14	7						
	Масло сливочное		10	10						
<b>Итого:</b>			<b>377</b>			<b>9,31</b>	<b>16,82</b>	<b>23,50</b>	<b>268,24</b>	<b>1,82</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие		120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	10,00	№386 СБ
<b>Итого:</b>		<b>120</b>			<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет овощной		40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46 дошк 2016
	картофель		13,76	10,00						
	свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	огурцы соленые		14,56	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Рассольник домашний на мясном бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		150/22/7			4,42	6,99	9,61	125,06	8,01	№81 сбдошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		38,50	25,08						
	Лук репчатый		2,64	2,20						
	Яйцо		2,16	1,80						
	Вода для фарша		2,20	2,20						
	соль иодированная		0,22	0,22						
	масса готовых фрикаделек			22,00						
	Картофель		59,85	45						
	капуста свежая		15	12						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		3	3						
	огурцы соленые		16,38	9						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	бульон		105,00	105,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Бефстроганов из отварной говядины		30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
	Говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
	Сметана		6,75	6,75						
	Мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	вода питьевая		20,25	20,25						
	Соль йодированная		0,24	0,24						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5,0	5,0						
	вода		150,0	150,0						
Хлеб ржаной		50	50	50	3,30	0,60	19,80	99,00		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>591</b>			<b>20,05</b>	<b>23,66</b>	<b>84,79</b>	<b>637,87</b>	<b>12,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	15	15	15	0,96	2,52	10,28	67,65		
<b>Итого:</b>		<b>195</b>			<b>6,44</b>	<b>7,40</b>	<b>19,35</b>	<b>169,65</b>	<b>2,46</b>	

УЖИН		100/50/20			18,26	16,16	5,62	241,28	6,12	ТТК
Бульон с овощами и с птицей	цпплата-бройлеры с/м		52,36	34						
	Бульон куриный		100	100						
	Лук репчатый		24	20						
	Морковь		13,75	11						
	Масло растительное		1	1						
	Зеленый горошек к/с		50,1	30						
	соль йодированная		0,5	0,5						
Эч-почмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,33	414,29		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	в том числе на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,12	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						
	фарш:									
	говядина б/к (лопатка)		23,50	22,50						
	картофель		39,23	29,50						
	Лук репчатый		10,20	8,50						
	Масло сливочное		5,50	5,50						
	соль		0,40	0,40						
	масса фарша			65,00						
	яйцо для смазки изделий		1,80	1,50						
	масло растительное для смазки листов		0,25	0,25						
	масса готового эч-почмака			100,00						
	масло растительное для смазки изделий		0,25	0,25						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		430			31,56	31,11	68,12	677,36	8,14	
ВСЕГО:		1713			69,16	79,60	220,96	1867,11	35,33	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Яйцо вареное	20			2,54	2,30	0,14	31,50		№227 СБ дошк 2016
		24,00	20,00						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/10			1,96	7,98	12,98	131,50		№1 Дели2010
		25	25						
		10	10						
Итого:	375			11,18	20,00	45,52	406,77	1,25	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	рецептур (дошкольн.)
Итого:	125			1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк. С6 2016
		46,25	37,00						
			33,40						
		5,00	4,00						
		0,70	0,70						
		2,00	2,00						
		0,20	0,20						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/22/5			5,47	6,32	5,83	108,39	6,36	ТТК 535 23,12,2020



	говядина (котлетное мясо б/к)		26,2	25,08						
	или фарш говяжий		26,33	25,08						
	Лук репчатый		2,62	2,2						
	Яйцо		2,11	1,76						
	Вода для фарша		2,2	2,2						
	соль иодированная		0,22	0,22						
	масса готовых фрикаделек			22						
	картофель		57,19	43						
	капуста свежая		23,75	19						
	морковь		9,4	7,5						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	Вода		112,5	112,5						
	Сметана		5	5						
Ежики куриные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40						
	вода		26,67	25,40						
	вода		4,00	4,00						
	крупа гречневая		4,70	4,70						
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			10,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса пригущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	мука пшеничная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная		110			4,15	0,49	23,41	114,62		№219 С6 дошк.2016
	вермишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масло сливочное		1,7	1,7						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 С6 дошк 2016
	сухофрукты		12,50	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,80	89,01		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>582</b>			<b>18,28</b>	<b>14,44</b>	<b>71,53</b>	<b>497,73</b>	<b>6,99</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 С6 дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Булочка с сахаром		50			3,80	6,00	26,31	136,67	0,16	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30	30						
	Мука пшеничная на подпыл		1	1						
	Сахарный песок		3,9	3,9						
	масло сливочное		1,4	1,4						
	Яйцо		2,88	2,4						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13	13						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,8	11,8						
	Масса полуфабриката			59						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,2						
	Масло растительное на смазку листов		1	1						
<b>Итого:</b>		<b>230</b>			<b>9,02</b>	<b>10,50</b>	<b>33,87</b>	<b>228,67</b>	<b>0,70</b>	
	<b>УЖИН</b>									
Запеканка творожная с повидлом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сбдошк 2016
	Творог		112,17	110,00						
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сушари панировочные		4,80	4,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	повидло		30,60	30,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
<b>Итого:</b>		<b>305</b>			<b>13,85</b>	<b>14,74</b>	<b>64,67</b>	<b>484,65</b>	<b>75,56</b>	

ВСЕГО:	1617			54,31	62,08	226,23	1685,82	87,00	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			5,31	4,87	35,49	207,36	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Птица отварная с овощами	30/30			9,04	7,11	3,87	116,00	3,97	20.08.2022
цпплата - бройлеры с/м		73,14	69,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
бульон		10,00	10,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>419</b>			<b>20,43</b>	<b>20,07</b>	<b>58,27</b>	<b>481,70</b>	<b>5,85</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	10,00	№386 СБ
<b>Итого:</b>	<b>120</b>			<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб дошк2016
Свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,4	2,40						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом	150/20			7,74	3,51	11,38	116,22	3,51	№91,289 сб дошк 2016
говядина б/к (лопатка)		32,0	32,0						
масса отварной говядины			20,0						
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,2	0,2						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			15						
мука пшеничная		4,6	4,6						
Масло сливочное		0,5	0,5						
яйцо		1,6	1,32						
вода		7,3	7,3						
соль йодированная		0,1	0,1						
масса теста			13,5						
масса готовых клецек			15						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		42,00	42,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной говядины			30,00						
морковь		8,75	7,00						
Лук репчатый		6,00	5,00						
томатная паста		0,90	0,90						
масло растительное		1,90	1,90						
вода		22,50	22,50						
мука пшеничная		1,50	1,50						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
яблоки свежие		27,40	24,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	153,00						

Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,80	89,01		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>585</b>			<b>21,86</b>	<b>18,90</b>	<b>61,83</b>	<b>497,04</b>	<b>19,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		185	180						табл 10 стр 198, Дели + 2012
Кондитерское изделие	мармелад	10	10	10	1,63		22,92	124,5	0	
<b>Итого:</b>		<b>190</b>			<b>6,85</b>	<b>4,50</b>	<b>30,12</b>	<b>214,50</b>	<b>1,26</b>	
<b>УЖИН</b>										
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						№366 ,сб дошк 2016
	соус:									
	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						
Расстегай с рыбой		100			10,53	1,82	28,76	173,64	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль		0,50	0,50						
	дрожжи		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	Масса фарша			40,0						
	минтай		55,8	41,0						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пассированного лука			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	соль		0,50	0,50						
	Масло для смазки листов		0,4	0,4						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>295</b>			<b>15,31</b>	<b>14,68</b>	<b>60,98</b>	<b>439,96</b>	<b>16,47</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1609</b>			<b>66,25</b>	<b>58,75</b>	<b>236,40</b>	<b>1747,20</b>	<b>53,02</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		2	2						
		6	6						

Молоко		110	110							
Вода		80	80							
Бутерброд с маслом сливочным	25/10			1,96	7,98	12,98	131,50			№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		10	10							
<b>Итого:</b>		<b>364</b>		<b>9,87</b>	<b>15,77</b>	<b>41,58</b>	<b>339,59</b>	<b>2,25</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок	125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50		№386 СБ
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96			№39 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00							
яблоки свежие		11,40	10,00							
Сахар		0,40	0,40							
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками со сметаной	150/22/7			4,22	6,91	6,73	110,21	9,60		№73, сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		38,5	25,08							
Лук репчатый		26,33	25,08							
Яйцо		2,64	2,2							
Вода для фарша		2,16	1,8							
соль иодированная		2,2	2,2							
масса готовых фрикаделек		0,22	0,22							
Капуста свежая			22							
Картофель		37,5	30							
Морковь		23,94	18							
Лук репчатый		7,5	6							
Масло растительное		7,14	6							
соль иодированная		3	3							
вода		1	1							
Сметана		120	120							
Биточки "Домашние"	60	7	7	9,13	13,28	9,19	193,20	0,62		Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		75,65	47,3							
морковь		49,64	47,28							
Лук репчатый		14,1	11,28							
соль иодированная		15,12	12,6							
яйцо		0,4	0,4							
Мука пшеничная		0,72	0,6							
масло растительное		4,5	4,5							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	2,4	2,4	2,66	4,62	27,55	162,47			№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,60	39,60							
соль иодированная		0,50	0,50							
Вода питьевая		240,00	240,00							
Масло сливочное		2,00	2,00							
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00		№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00							
масса отварных сухофруктов			24,00							
Вода		152,00	152,00							
сахар		5,0	5,0							
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,80	89,01			табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>586</b>			<b>19,73</b>	<b>25,44</b>	<b>75,52</b>	<b>615,70</b>	<b>10,23</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		№419 СБ дошк 2016
молоко		189	180							
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
печенье										
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>6,76</b>	<b>8,24</b>	<b>22,77</b>	<b>192,20</b>	<b>2,46</b>		
<b>УЖИН</b>										
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28		№229, сб дошк 2016
яйцо		96	80							
молоко		75	75							
масса омлетной смеси			155							
масло сливочное		2,5	2,5							
соль иодированная		0,4	0,4							
масса готового омлета			150							
Рыба отварная	50			8,75	1,18	0,39	40,00	0,09		№256 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		83,30	61,25							
лук репчатый		3,80	3,13							
морковь		2,40	1,90							
Соль иодированная		0,40	0,40							
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02		№392 Дели2010

	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>390</b>			<b>22,58</b>	<b>14,56</b>	<b>48,27</b>	<b>379,40</b>	<b>0,39</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1665</b>			<b>60,93</b>	<b>66,40</b>	<b>198,77</b>	<b>1594,89</b>	<b>17,83</b>	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Говядина тушеная с овощами по-татарски	30/30			9,01	2,80	4,02	77,83	3,96	ТТК №753 от 20.08.2022
говядина лопатка		48	48,0						
соль йодированная		0,3	0,30						
масса отварной говядины			30,0						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
бульон		10,00	10,00						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>19,68</b>	<b>14,14</b>	<b>57,91</b>	<b>438,70</b>	<b>5,88</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	10,00	№386 СБ
<b>Итого:</b>	<b>120</b>			<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк. СБ 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
Масса прогретой капусты			33,40						
Морковь		5,00	4,00						
Сахарный песок		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,20	0,20						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/20			6,22	7,04	7,04	121,85	0,54	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		48,8	46,0						
масса отварной мякоти птицы			20,0						
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
вода		2,1	2,1						
Соль		0,2	0,2						
Масса лапши			12						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143						
Соль		0,5	0,5						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		80,5	76						
масса готовой мякоти птицы			33						
картофель		144,7	108,8						
лук репчатый		11,3	9,4						
морковь		5,9	4,7						
Масло сливочное		3,8	3,8						
соль йодированная		0,60	0,6						
вода питьевая		18,8	18,8						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 СБ дошк 2016

	сухофрукты		12,5	12,5						
	Сахар		5,00	5,0						
	вода		152,0	152,0						
Хлеб ржаной		45	45,0	45,0	2,97	0,54	17,80	89,01		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>555</b>			<b>24,13</b>	<b>25,18</b>	<b>60,00</b>	<b>572,01</b>	<b>6,87</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>6,50</b>	<b>7,86</b>	<b>21,26</b>	<b>182,20</b>	<b>0,54</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с ягодным соусом		120/30			20,98	18,51	24,88	349,59	0,08	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		112,17	110,00						
	крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	Сахар		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	повидло		30,60	30,00						
Слойка сладкая	мука пшеничная	90	55,80	55,80	8,01	8,91	51,30	317,47	0,31	стр 150 СБ Казань 1997
	мука пшеничная на подпыл		1,80	1,80						
	яйцо		5,40	4,50						
	Масло сливочное		4,50	4,50						
	молоко		22,50	22,50						
	сахар		1,80	1,80						
	дрожжи сухие		0,72	0,72						
	соль иодированная		0,72	0,72						
	масса теста			90,00						
	прослойка:									
	сахар		9,00	9,00						
	Масло сливочное		4,50	4,50						
	масса полуфабриката			103,50						
	яйцо для смазки изделий		1,62	1,35						
	масло растительное для смазки листов		0,20	0,20						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
<b>Итого:</b>		<b>400</b>			<b>29,09</b>	<b>27,44</b>	<b>81,35</b>	<b>688,84</b>	<b>2,41</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1684</b>			<b>81,20</b>	<b>75,22</b>	<b>245,73</b>	<b>1995,75</b>	<b>25,70</b>	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Яйцо вареное	20			2,54	2,30	0,14	31,50		№227 СБ дошк 2016
		24,00	20,00						
		10	10						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели 2010
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>384</b>			<b>14,41</b>	<b>16,67</b>	<b>45,34</b>	<b>375,50</b>	<b>1,88</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									

Сок		125	125	125	1,99	2,40	10,63	68,00	2,50	Согласно сборника рецептов (покоольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>		<b>125</b>			<b>1,99</b>	<b>2,40</b>	<b>10,63</b>	<b>68,00</b>	<b>2,50</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным		40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб дошк2016
Свекла			48,64	38,00						
масло растительное			2,4	2,40						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		150/22/7			4,37	6,99	9,18	120,71	5,16	№82 сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м			38,5	25,08						
или фарш куриный			26,33	25,08						
Лук репчатый			2,64	2,2						
яйцо			2,11	1,76						
вода			2,2	2,2						
соль иодированная			0,22	0,2						
Картофель			66,5	50,0						
Крупа перловая			6	6						
Морковь			7,5	6,00						
Лук репчатый			3,57	3						
Масло растительное			2,00	2,00						
огурцы соленые			18,2	10						
соль иодированная			0,8	0,8						
Бульон			114	114						
Сметана			7	7						
Котлеты рыбные		60			7,36	8,14	8,87	138,48	0,19	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)			54,26	39,6						
соль иодированная			0,6	0,6						
хлеб пшеничный			10,8	10,8						
молоко			15,60	15,60						
сухари панировочные			6,00	6,00						
масса полуфабриката				69,60						
масло растительное			2,40	2,40						
Макаронные изделия отварные с овощами		110/2			3,81	5,84	20,94	151,36	1,99	№205 сб шк 2017
макаронные изделия			30,00	30,00						
соль иодированная			0,40	0,40						
морковь			16,25	13,00						
Лук репчатый			12,00	10,00						
томатная паста			3,00	3,00						
Масло растительное			4,00	4,00						
масло сливочное			2,00	2,00						
Булочка "Российская"		30			2,11	2,40	14,61	88,50	0,01	№430 СБ шк 2017
мука пшеничная			17,00	17,00						
мука пшеничная на подпыл			0,50	0,50						
сахар			5,00	5,00						
сахар (для отделки)			1,00	1,00						
Масло сливочное			2,50	2,50						
молоко			2,50	2,50						
яйцо			1,20	1,00						
яйцо (для смазки)			0,90	0,75						
дрожжи сухие			0,13	0,13						
соль иодированная			0,17	0,17						
Кисель		150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 сбшк2004
Кисель-концентрат			17,50	17,50						
Сахар			5,00	5,00						
вода			150,00	150,00						
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,80	89,01		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>616</b>			<b>21,64</b>	<b>26,42</b>	<b>97,40</b>	<b>718,32</b>	<b>8,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)		180		189	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие		20	20	20	1,28	3,36	13,71	90,20		
печенье										
<b>Итого:</b>		<b>195</b>			<b>6,76</b>	<b>8,24</b>	<b>22,78</b>	<b>192,20</b>	<b>2,46</b>	
<b>УЖИН</b>										
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами		150			8,38	9,22	20,92	201,38	0,88	№204 СБ шк 2017 ТТК
говядина (котлетное мясо б/к)			39,00	37,50						
или фарш говяжий			39,00	37,50						
масло растительное			0,75	0,75						
масса готового мясного фарша				30,00						
крупа гречневая			26,30	26,30						
вода питьевая			84,00	84,00						
соль йодированная			0,30	0,30						

	масса каши			105,00						
	морковь		15,00	12,00						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло сливочное		1,50	1,50						
	масса Пассерованных овощей			15,00						
	масса каши с овощами			120,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>335</b>			<b>11,16</b>	<b>9,66</b>	<b>47,91</b>	<b>324,38</b>	<b>75,88</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1655,00</b>			<b>55,95</b>	<b>63,40</b>	<b>224,05</b>	<b>1678,39</b>	<b>90,90</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>16641,00</b>			<b>640,91</b>	<b>661,17</b>	<b>2249,02</b>	<b>17564,37</b>	<b>495,89</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности ;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%