



Примерное 12-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5- часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	витамины С	Сборник рецептур
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		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						
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			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)			155	150						
сахар			2	2						
Итого:		152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД										
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели 2016
капуста свежая б/к			41,60	33,30						
масса пропаренной капусты				30,00						
морковь			8,75	7,00						
соль иодированная			0,40	0,40						
сахарный песок			2,00	2,00						
масло растительное			2,00	2,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо) 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 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						
Котлеты рубленые из говядины		50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий			36,57	35,00						
Лук репчатый			36,57	35,00						
Хлеб пшеничный			10,40	8,75						
вода питьевая			8,13	8,13						
сухари панировочные			10,00	10,00						
соль иодированная			2,80	2,80						
масса полуфабриката			0,40	0,40						
масло растительное				62,00						
масло растительное			0,60	0,60						
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						
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	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	570			18,99	18,70	73,96	550,56	33,24	
ПОЛДНИК									
Булочка дорожная	35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк 2016
Мука пшеничная		21,35	21,00						
мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
Сахар		4,20	4,20						
Масло сливочное		4,55	4,55						
соль иодированная		0,21	0,21						
дрожжи сухие		0,14	0,14						
вода		10,70	10,70						
масса полуфабриката для крошки:			39,90						
мука пшеничная		0,84	0,84						
масло сливочное		0,70	0,70						
масса крошки			1,40						
масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Чай с сахаром	150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	290			3,19	5,32	33,06	193,65	10,03	
ВСЕГО:	1376			36,13	40,79	161,67	1173,02	46,16	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	98			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18							
Молоко		70	70							
вода		53	53							
Сахар		2	2							
соль иодированная		0,4	0,4							
Масло сливочное		3	3							
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	25							
Масло сливочное		5	5							
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200		1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Томаты свежие порционно	30				0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71, сб шк 2017
томаты свежие		30,6	30							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5				1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63, сб дошк 2016
Капуста свежая		15,0	12,0							
Картофель		15,96	12,0							
Морковь		7,5	6,0							
Лук репчатый		7,14	6,0							
Свекла		30,72	24,0							
Сахар		1,8	1,8							
Масло растительное		3,0	3,0							
соль иодированная		0,5	0,5							
Бульон		120	120,0							
Сметана		5,0	5,0							
Томатная паста		0,8	0,8							
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	55,2							
масса отварной птицы			24,0							
масло сливочное		5,0	5,0							
Лук репчатый		8,9	7,5							
Морковь		12,5	10,0							
Крупа рисовая		32,0	32,0							
вода		65,0	65,0							
соль иодированная		0,5	0,5							
масса гарнира			126,0							
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	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:	540			18,25	12,61	79,34	511,36	19,05		
ПОЛДНИК										
Залепанка творожная с молоком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016	
Творог		103,2	101,2							
крупа манная		6,6	6,6							
Яйцо		5,28	4,4							
Сахар		8,8	8,8							
Сметана		4,4	4,4							
Масло сливочное		4,4	4,4							
Сухари панировочные		4,4	4,4							
соль иодированная		0,55	0,55							
молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
чай весовой		0,4	0,4							
Сахар		5	5							
лимон		5,55	5							
Вода		150,0	150,0							
Итого:	290			20,83	17,00	34,67	375,18	2,73		
ВСЕГО:	1389			49,43	43,28	180,96	1322,26	27,88		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	рецептур
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
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	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	360			9,66	12,27	46,78	352,33	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)	40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк 2016
морковь		48,00	38,40						
сахар		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	150/10			3,72	3,74	7,30	80,85	5,00	№86 сб дошк 2016
индейка филе (грудок или бедра)		14,00	14,00						
масса отварного филе индейки			10,00						
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		105,00	105,00						
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0						
или фарш рыбный		31,50	30,0						
хлеб пшеничный		4,00	4,00						
вода питьевая		6,50	6,50						
Лук репчатый		9,00	7,50						
масло растительное		0,60	0,60						
масса припущенного лука			3,75						
яйцо куриное		0,72	0,60						

соус томатный с овощами	соль йодированная		0,35	0,35						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	Масса полуфабриката			47,2						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			40,0						
				20,0						
	лук репчатый		2,4	2,00						
	морковь		5,0	4,00						
	масло растительное		0,6	0,60						
	бульон или вода		20,0	20,0						
	Масло сливочное		0,9	0,9						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	морковь		1,5	1,2						
	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
	масса томатного соуса с овощами			20,00						
Макаронные изделия отварные с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
Кисель	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
Хлеб пшеничный	вода		150	150						
		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		578			18,13	11,80	81,44	515,06	8,49	
ПОЛДНИК										
Эч-почмак с мясным фаршем		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		23,25	23,25						
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	яйцо куриное		2,34	1,95						
	Масло сливочное		1,95	1,95						
	Сахарный песок		0,75	0,75						
	Молоко		9,40	9,40						
	Дрожжи сухие		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			37,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00						
	фарш говяжий с/м		17,85	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса фарша			49,00						
	яйцо куриное		1,44	1,20						
	масло растительное для смазки изделий		0,23	0,23						
	масло растительное для смазки листа		0,75	0,75						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Фрукты свежие		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184 Дели +, 2012
(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		330			9,81	5,17	42,10	270,15	96,60	
ВСЕГО:		1418			41,95	32,99	176,62	1213,54	106,92	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая			18	18						
Молоко			123	123						
Сахар			2	2						
Соль йодированная			0,4	0,4						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	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	25						
Сыр			5,1	5						

	Масло сливочное		5	5						
Итого:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017
	огурцы свежие		30,6	30						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне		150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк. 2016 №87
	Картофель		40,05	30						
	Горох колотый		12,15	12						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	Соль йодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
Фрикадельки из птицы		60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325, СБ дошк 2016
	Цыплята - бройлеры с/м		67,60	44,00						
	Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода		14,00	14,00						
	Масса полуфабриката фрикаделек			69,00						
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 урожая		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,3	15,0						
	масса отварных сухофруктов			24,0						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
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	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		565			18,13	23,90	63,12	550,90	19,51	
ПОЛДНИК										
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						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерское изделие		35			2,07	1,65	26,25	91,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	пряники		35	35						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		345			16,10	23,39	45,86	421,36	0,27	
ВСЕГО:		1474			46,41	61,66	178,74	1432,61	25,69	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
суповая заправка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
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	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	396			10,76	12,23	43,89	324,40	2,11	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№2429 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, матык)		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№81 сб дошк 2016
Картофель		50,85	45,00						
капуста свежая		15,00	12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		16,38	9,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
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						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		35,50	34,00						
или фарш говяжий		35,70	34,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
масса готового мясного фарша			26,00						
Картофель		165,60	124,50						
масса отварного протертого			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масса припущенного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль йодированная		0,50	0,50						
сухари панировочные		2,40	2,40						
масса полуфабриката			153,00						
Соус:									
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соус сметанный			20,00						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	545			16,81	16,14	72,13	509,70	17,45	
ПОЛДНИК									
Ватрушка королевская	130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
посыпка низ:									
Масло сливочное		9,00	9,0						
Мука пшеничная		17,0	17,0						
Сахарный песок		9,00	9,0						
творожная начинка:									
Творог		68,00	68,0						
сахарный песок		13,50	13,5						
Яйцо куриное		16,2	13,5						
посыпка верх:									
Масло сливочное		3,5	3,5						
Мука пшеничная		7,2	7,2						

Сахарный песок		3,5	3,5						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	390			16,48	9,92	65,56	418,91	12,24	
ВСЕГО:	1483			48,40	42,04	189,58	1336,01	32,85	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
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	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
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	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	365			9,40	11,15	42,87	315,37	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели2016
капуста свежая б/к		41,60	33,30						
масса пропаренной капусты			30,00						
морковь		8,75	7,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
сахарный песок		2,00	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	150/10/5			3,42	5,60	5,70	91,45	6,48	№99 сб шк 2017
цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,10						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Картофель		63,84	48,00						
Капуста свежая		26,25	21,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Бульон		112,50	112,50						
Сметана		5,00	5,00						
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
хлеб пшеничный		9,0	9,0						
молоко		13,00	13,0						
сухари панировочные		5,0	5,0						
масса полуфабриката			58,0						
масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№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						
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	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	552			15,86	13,29	68,60	462,30	20,33	
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром	130			8,80	10,35	22,17	217,36		№204 СБ 2017
Макаронные изделия		43,0	43,0						
Вода		258,0	258,0						
Масло сливочное		2,00	2,0						
соль иодированная		0,40	0,40						

Сыр голландский		8,16	8,00						
Чай с мармеладом	160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№411 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
вода питьевая		160	160						
мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:	325			10,70	10,35	41,49	290,25	0,02	
ВСЕГО:	1442			36,96	34,79	173,16	1152,36	25,80	

2 неделя

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,50	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
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	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017
огурцы свежие		30,6	30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91, 128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			15						
мука пшеничная		4,6	4,6						
Масло сливочное		0,5	0,5						
яйцо		1,60	1,32						
вода		7,30	7,3						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса теста			13,50						
масса готовых клецек			15,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,80	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м		40,00	26,00						
или фарш куриный		27,30	26,00						
хлеб пшеничный		6,00	6,00						
Вода		8,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Масса припущенного лука			6,00						
Мука пшеничная		2,70	2,70						
Масса полуфабриката			48,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тефтелей			40,00						
сметанно-томатный соус:			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		1,00	1,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
крупка гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						

Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	150	28,50 5,00 153,00	24,00 5,00 153,00	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		537			12,96	10,10	74,85	451,93	6,31	
ПОЛДНИК										
Гребешок с повидлом		40			3,67	5,65	20,12	146,00		№445 СБ 2016
	Мука пшеничная в/с		25,64	25,64						
	Мука пшеничная в/с на подпыл		0,80	0,80						
	Сахарный песок		1,36	1,36						
	Масло сливочное		1,16	1,16						
	Яйцо куриное		1,63	1,36						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Дрожжи сухие		0,20	0,20						
	Вода питьевая		10,32	10,32						
	Повидло		10,20	10,00						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	Яйцо для смазки изделия		0,75	0,75						
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	150/5	15,3 5 150	15 5 150	0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 2 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		295			5,08	6,06	33,79	215,15	135,00	
ВСЕГО:		1341			31,86	31,48	161,59	1087,63	142,93	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	Ккал	С	рецептур
		брутто	нетто							
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	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							
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	25							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016	
свекла		48,64	38,00							
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	
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							
Капуста свежая		37,5	30							
Картофель		23,94	18							
Морковь		7,5	6							
Лук репчатый		7,14	6							
Масло растительное		3	3							
соль иодированная		0,5	0,5							
Вода		120	120							
Сметана		5	5							
Биточки рубленые из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3	
рыба (минтай с/м БГ)		51,0	37,5							
или фарш рыбный		39,4	37,5							
Крупа манная		1,30	1,3							

Гуляш из отварной индейки	Бульон		114,00	114,00						
	Сметана		6,00	6,00						
		30/30			10,16	6,05	2,04	102,23	0,55	№260 сб рецептур 2017
	филе индейки (грудок или бедра)		42,00	42,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			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						
Макаронные изделия отварные	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
		110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
Кисель	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		551			19,05	16,59	78,97	523,34	8,43	
Слойка сладкая	ПОЛДНИК									
		35			2,95	3,36	14,64	123,78		СБ нап, блюди и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Казань 1997
	мука пшеничная в/с		21,7	21,7						
	Мука пшеничная в/с на подпыл		0,7	0,7						
	яйцо куриное		2,1	1,75						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	сахарный песок		0,7	0,7						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	Соль йодированная		0,28	0,28						
	масса теста			35,00						
	сахарный песок		3,50	3,50						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	масса полуфабриката			40,25						
	яйцо для смазки изделий		0,60	0,50						
Чай с сахаром и лимоном	масло растительное для смазки листов		0,10	0,10						
		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
Фрукты свежие	Вода		150,0	150,0						
		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ лощк. 2016
	(яблоки или апельсин, или банан или мандарин)									
Итого:		315			3,53	3,86	31,58	201,96	14,24	
ВСЕГО:		1380			38,52	37,13	171,22	1184,69	25,24	

День 10 - ый

День 10 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	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	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71, сб шк 2017
огурцы свежие		30,6	30						

Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№64 сб дошк 2016
Мука пшеничная		11,30	11,30						
Яйцо		3,60	3,00						
Вода		2,10	2,10						
Соль		0,20	0,20						
Масло 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		0,65	0,65						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
пыльца - бройлеры с/м		60,68	39,40						
или фарш куриный		41,37	39,40						
морковь		11,85	9,40						
Лук репчатый		14,40	12,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
масса припущенного лука			6,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
яйцо		0,60	0,50						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масса полуфабриката			59,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,30	39,30						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода питьевая		82,50	82,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
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	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деви +, 2012
Итого:	528			14,63	14,26	73,62	475,29	2,60	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком, сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
Творог		103,2	101,2						
крупа манная		6,6	6,6						
Яйцо		5,28	4,4						
Сахар		8,8	8,8						
Сметана		4,4	4,4						
Масло сливочное		4,4	4,4						
Сухари панировочные		4,4	4,4						
соль иодированная		0,55	0,55						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Итого:	285			21,23	17,19	35,06	379,55	75,49	
ВСЕГО:	1372			47,41	44,50	178,43	1298,02	83,93	

День 11 - ый

День 11 -ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с клецками	180			4,28	5,04	9,32	99,72	0,82	№105, 129 сб дошк 2016
молоко		126,00	126,00						
вода		63,00	63,00						
масло сливочное		1,80	1,80						
клецки:			22,50						
мука пшеничная		7,00	7,00						
масло сливочное		0,80	0,80						
яйцо куриное		2,40	2,00						
вода		10,80	10,80						
соль йодированная		0,2	0,2						
масса теста			20,3						
масса готовых клецек			22,50						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№110, 111 Деви 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
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	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	370			6,86	10,75	27,26	235,47	0,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	

ОБЕД									
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели2016
капуста свежая б/к		41,60	33,30						
масса прогретой капусты			30,00						
морковь		8,75	7,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
сахарный песок		2,00	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№36 сб дошк 2016
крупя гречневая		12	12						
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						
Жаркое из отварной индейки	150			14,55	16,34	14,21	263,53	0,45	24.06.2020
филе индейки (грудок или бедра)		42,00	42,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса готового филе индейки			30,00						
картофель		144,70	108,00						
лук репчатый		11,90	10,00						
морковь		6,25	5,00						
томатная паста		1,50	1,50						
масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,20	2,00						
вода питьевая		20,00	20,00						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,87	59,34		табл 6 стр 144, дели +, 2012
Итого:	520			18,56	20,46	58,73	499,24	19,58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Расстегай с рыбой	100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
мука пшеничная		50,0	50,0						
мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
Сахар		2,50	2,5						
Масло сливочное		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
дрожжи сухие		0,20	0,2						
вода		21,5	21,5						
Масса теста			75,0						
минтай ПБГ с/м		57,0	41,0						
масса готовой рыбы			33,6						
Лук репчатый		6,0	5,0						
Масса пассированного лука			2,5						
Мука пшеничная		0,4	0,4						
масло сливочное		4,0	4,0						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масса фарша рыбного			40,0						
Масса полуфабриката листов		0,4	0,4						
Чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай весовой		0,5	0,5						
вода питьевая		170	170						
мармелад		10	10						
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)	100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 7 стр 184, дели +, 2012
Итого:	380			12,47	9,72	43,84	306,34	60,17	
ВСЕГО:	1420			42,24	44,67	136,13	1117,04	81,11	

День 12 - ый

День 12 -ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	214,00	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вола		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 412 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вола		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	360			10,27	12,35	58,91	388,26	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016

Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)	40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, СБ дошк 2016
морковь		48,00	38,40						
сахар		2,00	2,00						
Суп гороховый на курином бульоне, с гречками	150/10			5,93	28,97	17,17	368,17	0,60	№119, СБ шк 2017
горох		21,15	21,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		10,80	9,00						
масло растительное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		120,00	120,00						
гречки пшеничные			10,00						
хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Суфле куриное с рисом	55			9,47	9,02	2,52	129,00		№132Н, СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		92,34	92,34						
масса отварной мякоти птицы			38						
крупа рисовая		3,5	3,5						
вода		12,9	12,9						
соль йодированная		0,1	0,1						
масса вязкой рисовой каши			15						
яйцо куриное		7,2	6						
масло сливочное		3	3						
сыр		1,53	1,5						
масса полуфабриката			60						
масса готового суфле			55						
Картофель запеченный	120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 СБ шк 2017
картофель		231,6	174						
масло растительное		5	5						
соль йодированная		0,3	0,3						
Компот из урожая	150			0,35	0,02	13,83	56,83	2,03	№191 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	11,87	59,34		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	545			21,49	45,48	75,35	816,66	21,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№120, 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						
Чай с яблоком и сахаром	150/10/5			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	ТТК
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
яблоко		11,4	10						
Вода		150,0	150,0						
Кондитерское изделие				1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 140, Дели +, 2012
печенье	20	20,00	20,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 154, Дели +, 2012
Итого:	340			15,54	23,70	35,48	417,12	0,28	
Всего:	1445			48,30	81,52	189,95	1706,48	28,28	
ИТОГО за 12 дней	16989			508,93	546,18	2058,85	15303,88	660,21	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1416			42,41	45,52	171,57	1275,32	55,02	

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 1,04(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%