



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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	С, мг	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность		
		брутто	нетто				Ккал		
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						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
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	0,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			8,99	11,69	50,66	344,60	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Помидоры свежие (порционно)	30			0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	№71 сб шк 2017
помидоры свежие		30,60	30,00						
Суп вермишелевый с картофелем и с мясными фрикадельками	150/10			3,95	3,56	10,51	97,15	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина о/к (котлетное)		11,97	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката			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		114,00	114,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,60	СБ дошкольн. №299, 20
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
или фарш говяжий		36,57	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		5	5						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			60						
Масло растительное		0,60	0,60						
Капуста тушеная	120			2,45	4,42	9,47	92,40	20,50	№ 354 сб дошк 2016
капуста свежая		172,00	137,52						
масло растительное		4,20	4,20						
морковь		3,00	2,40						
лук репчатый		5,76	4,80						
томатная паста		2,88	2,88						
мука пшеничная		1,44	1,44						
сахар		0,90	0,90						
соль иодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	24,01	100	1	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						

вода		152,00	152,00							
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		560,00		19,15	17,97	75,07	553,51	34,33		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180		185	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 Сб дошк 2016
Залесканка творожная с повидлом	110/20				19,33	16,98	21,93	317,80	0,61	№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,20	101,20							
крупа манная		6,60	6,60							
Яйцо		5,28	4,40							
Сахар		8,80	8,80							
Сметана		4,40	4,40							
Масло сливочное		4,40	4,40							
Сухари панировочные		4,40	4,40							
соль иодированная		0,55	0,55							
повидло		20,00	20,00							
Итого:		310,00			24,55	21,48	29,13	407,80	1,87	
ВСЕГО:		1423,00			53,69	51,14	175,05	1390,35	42,04	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С, мг	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,00	ТТК №1Д	
Крупа полбяная		18	18							
Молоко		75	75							
вода		48	48							
Сахар		2	2							
соль иодированная		0,4	0,4							
Масло сливочное		3	3							
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
булгур с сыром, маслом	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк 2016	
Батон нарезной		25	25							
Сыр		5,1	5							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	364			9,66	14,08	46,22	350,37	1,23		
2 - ой ЗАВТРАК										
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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016	
огурцы соленые		21,84	12,00							
картофель		21,92	16,00							
морковь		10,24	8,00							
лук репчатый		2,40	2,00							
масло растительное		2,00	2,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/10			3,22	5,71	7,80	98,94	6,45	№110, сбшк 2004	
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		0,65	0,7							
Бульон		120	120,0							
цыплята-бройлер с/м		17,56	11,4							
или фарш куриный		11,97	11,4							
Лук репчатый		1,2	1							
Яйцо		0,96	0,8							
Вода для фарша		1	1							
соль иодированная		0,1	0,1							
Масса полуфабриката			14,3							
масса готовых фрикаделек			10							
Сметана		10,0	10,0							

Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	№ 325 сб дошк 2016
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	45,6 30,77	29,3 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	1,04	1,0					
		Мука пшеничная	1,04	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	0,00	№219 Сб дошк.2016
		макаронные изделия	38,5	38,5					
		вода	231,0	231,0					
		соль иодированная	0,45	0,45					
		масло сливочное	3	3					
Кисель	150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 сбшк2004
		Кисель-концентрат	17,5	17,5					
		Сахар	5	5					
		вода	150	150					
Хлеб пшеничный	20		20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	табл 6 стр 134,дели + 2012
Хлеб ржаной	30		30	30	1,98	0,36	11,88	59,40	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	583			17,82	19,24	84,36	586,02	10,16	

ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	180		189	180	4,83	4,50	8,00	89,17	2,16	№419 Сб дошк 2016
		молоко								
Булочка дорожная	50				3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
		Мука пшеничная	30,50	30,00						
		мука пшеничная на	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						
Итого:	230				8,22	11,48	29,07	249,67	2,16	
ВСЕГО:	1277,00				36,11	45,20	169,45	1233,06	23,55	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
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	75	75					
		Вода	48	48					
		Сахар	2	2					
		соль иодированная	0,4	0,4					
		Масло сливочное	3	3					
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		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	0,00	№1 Дели2010
		Батон нарезной	25	25					
		Масло сливочное	5	5					
Итого:	359			10,89	12,41	64,23	412,60	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016

Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	ОБЕД	30			0,89	1,56	1,88	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016
	зеленый горошек к/с		47,60	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,19	№86 сб дошк 2016
	крупка пшенная		9	9						
	картофель		60	45						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	Бульон		105,0	105,0						
	цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,0						
	-----			10,0						
Фрикадельки рыбные отварные		60			10,06	2,12	0,85	66,00	1,00	№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						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		9,00	9,00						
	-----			69,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
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 шиповника		150/5			0,51	0,21	15,57	66,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		555			19,41	11,57	53,83	404,08	99,01	
ПОЛДНИК										
Запеканка рисовая с творогом		150			8,12	7,95	42,26	276,00	0,06	№203 сб дошк 2016
	крупка рисовая		37,00	37,00						
	вода		75,00	75,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	творог		45,50	45,00						
	яйца		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	-----			170,00						
Чай с мармеладом		160/13,5			0,09	0,02	10,72	43,34	0,02	ТТК 805 от 25.01.2023
	чай весовой		0,45	0,45						
	Вода		160	160						
	мармелад		13,5	13,5						
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		348,5			10,11	8,17	65,28	378,09	0,08	
ВСЕГО:		1462,5			41,41	32,14	203,54	1279,21	105,19	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С,мг	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк2016
	яйцо	84	70						
	молоко	65	65						
	-----		135						
	масса омлетной смеси								
	масло сливочное	2	2						
	соль иодированная	0,3	0,3						
	-----		130						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
	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, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
	Батон нарезной	25	25						

	Масло сливочное повидло		5 10	5 10						
Итого:		350			16,91	28,30	31,46	448,27	1,55	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	табл 9 стр 184,Дели + 2012
Итого:		150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД										
Салат из моркови припущенной с яблоками		40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,75	СБ дошк.2016 №39
	морковь		40,88	32,70						
	масса припущенной моркови			30,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	сахар		0,40	0,40						
Суп картофельный гороховый, с мясом говядины		150/10			6,10	3,54	9,97	103,78	3,55	СБ дошк.2016 №87
	говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
	масса отварной говядины			10,0						
	Картофель		40,1	30						
	Горох колотый		12,15	12						
	лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3						
	вода питьевая		105	105						
Плов из отварной говядины		150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№443 сбшк2004
	говядина б/к (лопатка)		38,40	38,4						
	масса отварной говядины			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 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	11,88	59,40		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		530			24,09	18,40	71,41	566,10	6,76	
ПОЛДНИК										
Сыр порционно		10			2,63	2,66		34,00	0,07	№7 ,сб дошк 2016
	сыр		10,20	10,00						
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		71,50	53,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	капуста свежая		16,80	13,20						
	масса припущенной			12,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						№366 ,сб дошк 2016
	соус:									
	вода		35	35						
	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						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		305			6,23	15,40	24,69	263,37	14,39	

ВСЕГО:

1335

48,57

62,40

139,71

1342,25

112,70

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			4,31	4,68	8,25	94,68	1,33	№101,сб дошк 2016
геркулес		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		180,00	180,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		1,00	1,00						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	13,18	88,95	1,19	№397 Дели2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	365			10,60	13,02	34,35	299,30	2,56	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
Салат из свеклы отварной с яблоками	40			0,44	2,43	4,48	41,56	2,58	№36 СБ дошк 2016
свекла		42,24	33,00						
яблоки свежие		7,98	7,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне, с куриными фрикадельками	150/10			2,98	3,02	11,27	91,55	5,05	№88 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
Лук репчатый		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масла полуфабриката			14,30						
вермишель		6,00	6,00						
картофель		59,90	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
бульон		105,00	105,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Запеканка картофельная с мясом птицы	150			11,14	8,24	25,54	221,25	2,22	№308 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		57,75	37,50						
масло сливочное		39,38	37,50						
масло сливочное		2,80	2,80						
масса готового куриного фарша			30,00						
картофель		190,70	143,45						
масса отварного протертого картофеля			136,6						
Лук репчатый		12,72	10,60						
масло растительное		1,80	1,80						
масса припущенного лука			7,70						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль йодированная		0,50	0,50						
сухари панировочные		3,20	3,20						
масса полуфабриката			175						
Кисель	150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 сбшк2004
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 144, дели т
Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	550			18,50	14,29	85,66	553,46	10,68	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189	180	4,83	4,50	8,00	89,17	2,16	№419 СБ дошк 2016

Булочка с сахаром	50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная		30,00	30,00						
Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахарный песок		3,90	3,90						
масло сливочное		1,40	1,40						
Яйцо		2,88	2,40						
Дрожжи сухие		0,25	0,25						
Молоко		13,00	13,00						
Соль йодированная		0,35	0,35						
Вода		11,80	11,80						
Масса полуфабриката			59,00						
Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
масло растительное на		1,00	1,00						
Итого:	230			8,63	7,10	32,46	225,84	2,31	
ВСЕГО:	1345			38,73	34,42	172,67	1163,03	19,54	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С,мг	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,93	6,84	22,39	166,76		ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 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	0,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,52	13,47	45,65	337,96	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	40			0,68	2,00	3,58	35,12	7,12	№47 СБ дошк 2016
капуста квашеная		51,50	36,00						
сахарный песок		2,00	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			2,45	5,06	6,46	85,85	6,35	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
картофель		57,19	43,00						
капуста свежая		23,75	19,00						
морковь		9,40	7,50						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,65	0,65						
Бульон		112,50	112,50						
Сметана		5,00	5,00						
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		13,13	10,50						
Лук репчатый		6,36	5,30						
томатная паста		0,90	0,90						
масло растительное		2,00	2,00						
вода		22,50	22,50						
мука пшеничная		1,50	1,50						
Каша гречневая вязкая	110			3,36	3,67	15,05	106,70		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		27,5	27,5						
Вода		88	88						
Масло сливочное		0,85	0,85						

Напиток из яблок	соль иодированная	150	0,28	0,28	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		№401 СБ дошк 2016
Итого:		555			16,60	19,67	59,85	471,42	14,86	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с повидлом		110/20			19,33	16,98	21,93	317,80	0,61	№251 сб дошк 2016
	Творог		103,20	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,3	4,4						
	Сахар		8,80	8,8						
	Сметана		4,40	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	соль иодированная	180	0,6	0,6	4,83	4,50	7,00	84,44	0,50	№420 СБ дошк 2016
	повидло		20,0	20,0						
Итого:		310	185	180	24,16	21,48	28,93	402,24	1,11	
ВСЕГО:		1324			49,68	55,01	144,22	1258,62	27,17	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С, мг	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
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	75	75							
	Вода	48	48							
	Сахар	2	2							
	соль иодированная	0,4	0,4							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010	
	Масло сливочное	3	3							
	Кофейный напиток	2,5	2,5							
	Сахар	6	6							
	Молоко	90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,67	0,09	№3 сб дошк2016	
	Вода	108	108							
	Батон нарезной	25	25							
	Сыр	10,2	10							
Масло сливочное	5	5								
Итого:	363			12,71	14,30	62,77	430,57	1,93		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	30	30,60	30,00	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	№71, сб шк 2017	
Суп картофельный с рисовой крупой и с мясными фрикадельками	150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,19	№86 сб дошк 2016	
	огурцы свежие									
	картофель	59,85	45							
	крупа рисовая	3	3							
	Морковь	7,5	6							
	Лук репчатый	7,2	6							
	Масло растительное	1,5	1,5							
	соль иодированная	0,5	0,5							
	вода питьевая	112,5	112,5							
	говядина б/к (котлетное мясо)	11,97	11,4							
	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 готовых фрикаделек		14,30							
масса готовых фрикаделек			10,00							
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк 2016	
	говядина б/к (котлетное мясо)	52,50	50,00							
	фарш говяжий	52,50	50,00							
	Масло растительное	2,00	2,00							
	масса готовых фрикаделек		40,00							
картофель	81,20	48,60								

	морковь		23,40	17,60						
	масса запеченной моркови			16,00						
	Лук репчатый		18,48	15,40						
	масса припущенного лука			12,32						
	капуста свежая		15,40	12,10						
	масса припущенной			10,70						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		33,00	33,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Морковь		2,66	2,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	Масло сливочное		0,50	0,50						
	сахар		0,33	0,33						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса соуса			33,00						
	масса рагу с фаршем			150,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	24,01	100	1	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого:		540			18,97	23,04	62,93	541,41	22,78	
ПОЛДНИК										
Слойка сладкая		50			3,32	6,14	26,42	173,61	0,00	стр 150 СбКазань 1997
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	сахар		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для		0,13	0,13						
	смазки листов									
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		200			7,67	9,89	32,42	248,61	1,05	
ВСЕГО:		1303			40,35	47,22	178,31	1305,03	29,76	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
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			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50	0,00	№1 Дели 2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	353			9,83	12,14	51,35	354,50	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	табл 9 стр 184, Дели + 2012
Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46, сб дошк 2016
		13,76	10						

	Свекла		10,2	8								
	Морковь		7,56	6								
	Огурцы соленые		14,56	8								
	Масло растительное		2,4	2,4								
	Лук репчатый		7,14	6,00								
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/10				2,61	5,77	4,92	85,70	6,79	№73,128,сб дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40								
	Лук репчатый		11,97	11,40								
	вода		1,19	1,00								
	яйцо		1,00	1,00								
	соль иодированная		0,96	0,80								
	масса полуфабриката		0,10	0,10								
	масса готовых фрикаделек			14,30								
	Капуста свежая			10,00								
	Картофель		37,5	30								
	Морковь		23,94	18								
	Лук репчатый		7,5	6								
	Масло растительное		7,14	6								
	соль иодированная		3	3								
	Бульон		1	1								
	Сметана		120	120								
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20	10	10		5,81	6,29	4,59	98,42	0,68	ТТК 698 от 09.04.2021	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40								
	вода		26,70	25,40								
	рис		4,00	4,00								
	масса отварного рассыпчатого риса		3,40	3,40								
	Лук репчатый			10,00								
	Масло растительное		8,64	7,20								
	масса припущенного лука		1,20	1,20								
	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 с маслом сливочным		110/3				4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк.2016	
	вермишель		38,50	38,50								
	вода		231,00	231,00								
	соль иодированная		0,42	0,42								
	масло сливочное		3,00	3,00								
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	11,88	59,40		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		563				15,42	19,19	69,52	517,90	12,52		
Помидоры свежие (порционно)	ПОЛДНИК	30				0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	№71 сб шк 2017	
	помидоры свежие		30,60	30,00								
Омлет натуральный		130				12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229,сб дошк2016	
	яйцо		84	70								
	молоко		65	65								
	масса омлетной смеси			135								
	масло сливочное		2	2								
	соль иодированная		0,3	0,3								
	масса готового омлета			130								
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5				0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№393 Дели2010	
	чай весовой		0,8	0,8								
	Сахар		5	5								
	лимон		5,55	5								
	Вода		150	150								
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00		1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:		340				14,03	21,76	18,43	327,02	9,75		
ВСЕГО:		1406				40,63	53,40	151,46	1263,92	114,51		

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С, мг.	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
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 иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 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			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			11,92	12,79	54,23	380,33	1,90	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
Салат из моркови припущенной с изюмом	40			0,50	0,05	8,91	38,12	1,61	ТТК №790 от 28.12.2021
морковь масса припущенной		42,50	34,00						
моркови изюм		4,00	4,00						
масса набухшего изюма			5,00						
сахар		2,00	2,00						
лимон		4,76	2,00						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/10			3,81	6,41	7,58	106,75	5,31	№82 сб дошк 2016
говядина о/к (коллетное)		11,97	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1						
яйцо		0,96	0,8						
вода		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
Картофель		59,85	45						
Лук репчатый		3,57	3						
Морковь		7,5	6						
Перловая крупа		6	6						
Огурцы соленые		16,38	9						
Масло растительное		2	2						
соль иодированная		0,65	0,65						
вода		114	114						
Сметана		10,0	10,0						
Биточки рыбные	60			7,75	4,92	9,50	114,00	0,40	Акт проработки ТТК №:
рыба (минтай с/м БГ)		61,65	45,00						
или фарш рыбный		47,25	45,00						
крупа манная		1,56	1,56						
Яйцо куриное		1,08	0,90						
Лук репчатый		13,44	11,20						
вода питьевая		8,40	8,40						
соль иодированная		0,50	0,50						
сахарный песок		0,12	0,12						
сахари панировочные		6,00	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
масса полуфабриката			70,80						
Пюре Картофельное	120			2,46	3,84	16,35	109,80	13,56	№ 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						
Кисель	150			0,45	0,08	22,65	92,70	0,83	№648 сбшк 2004
Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47		табл 6 стр 134, Дели + 2012

Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	590			18,47	15,82	86,71	567,77	21,71	
ПОЛДНИК									
Ватрушка с творогом	50			6,15	3,65	19,45	134,67	0,03	№410,468 шк 2017
		26,50	26,50						
		1,68	1,40						
		1,20	1,20						
		10,70	10,70						
		1,40	1,40						
		0,20	0,20						
		0,40	0,40						
		1,20	1,20						
		19,70	19,50						
		1,08	0,90						
		1,1	1,1						
		0,9	0,9						
		1,20	1,00						
		0,20	0,20						
		0,20	0,20						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№392 Дели2010
		0,40	0,40						
		5,00	5,00						
		150,00	150,00						
Итого:	205			6,20	3,67	24,47	154,75	0,05	
ВСЕГО:	1359			37,59	32,28	185,62	1187,29	27,66	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/4			4,18	5,42	30,03	186,00	0,67	ТТК №8Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с яблоками, с сахаром	160/10/6			0,10	0,06	6,99	28,70	1,02	№ 392 Дели 2010
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		160,00	160,00						
		11,40	10,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50	0,00	№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	350,00			6,19	9,83	49,94	313,20	1,69	
2 - ой ЗАВТРАК									
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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12, сб дошк2016
		46,60	27,90						
		1,80	1,80						
		0,60	0,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк2016
		24,3	23						
		11,3	11,3						
		3,6	3						
		2,1	2,1						
		0,2	0,2						
			12						
		7,50	6,0						
		7,1	6,0						
		3	3						
		143	143,00						
		0,65	0,65						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		59,5	39,38						
		41,35	39,38						
		11,75	9,4						
		9	7,5						
		0,4	0,4						
		0,6	0,5						

	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масло растительное		1,9	1,9						
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 сбдошк2016
	Капуста свежая		16,80	13,20						
	масса припущенной капусты			12,00						
	картофель		71,50	53,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	Соль йодированная		0,60	0,60						
	масса соуса			35,00						
	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Масло сливочное		1,58	1,58						
	вода питьевая		35,00	35,00						
	Томатная паста		2,10	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	Морковь		2,63	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	Сахарный песок		0,35	0,35						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
Напиток из яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,88	59,40		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		540			16,48	31,15	59,70	594,08	18,83	
ПОЛДНИК										
Огурцы свежие порционно		30			0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	№71, сб шк 2017
	огурцы свежие		30,60	30,00						
Макаронные изделия отварные с сыром		130			8,80	10,35	22,17	217,36	0,15	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		43,00	43,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		258,00	258,00						
	Масло сливочное		2,00	2						
	сыр голландский		8,16	8						
Молоко кипяченое (молоко)		180			4,83	4,50	8,00	89,17	2,16	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189	180						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		360			15,39	15,04	40,76	357,73	5,31	
ВСЕГО:		1350,00			38,45	56,41	160,20	1312,01	35,82	

День 11 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
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						
Какво с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
		2	2						
		6	6						
		110	110						
		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			12,72	14,52	44,54	352,05	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в индупакровке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	40			0,68	2,00	3,58	35,12	7,12	№47 СБ дошк 2016
		51,50	36,00						
		2,00	2,00						
		2,00	2,00						
Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			2,49	5,00	7,00	85,27	6,24	ТТК 535 23,12,2020
		17,5	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						

	вода		1	1						
	яйцо		0,96	0,8						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	фрикаделек			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	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		1	1						
	Бульон		112,5	112,5						
	Сметана		5	5						
Ежики куриные с гречневой крупой 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		26,70	25,40						
	картофель		4,00	4,00						
	крупка гречневая		4,70	4,70						
	гречневой каши			10,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса припущенного 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 иодированная		0,16	0,16						
Пюре Картофельное		120			2,47	3,86	21,62	127,72	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 яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		605			12,93	16,91	60,66	447,09	28,06	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, матык, напиток ацидофильный /йогурт)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Ватрушка с повидлом		50	155	150	2,92	3,13	29,00	155,84	0,19	№437 СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		25,00	25,00						
	сахар		1,33	1,33						
	Масло сливочное		1,13	1,13						
	яйцо		1,60	1,33						
	соль иодированная		0,39	0,39						
	Дрожжи сухие		0,31	0,31						
	вода		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,16	1,16						
	Повидло фруктовое		16,80	16,70						
	смазки листов		0,17	0,17						
	яйцо для смазки ватрушек		1,20	1,00						
Итого:		200			7,27	6,88	35,30	231,84	0,64	
ВСЕГО:		1369			33,92	38,31	160,70	1116,32	34,84	

День 12 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	150	96	80	11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229,сб дошк2016
		75	75						
			155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
			150						
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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	356			15,78	19,59	48,56	405,98	1,53	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	табл 7 стр 104, Дели + 2010

Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	40			0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	№34 СБ дошк 2016
свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с говядиной	150/10			6,60	8,31	20,51	121,49	3,49	СБ дошк.2016 №87
говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
масса отварной говядины			10,0						
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль йодированная		0,15	0,15						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Бефстроганов из отварной говядины	30/30			7,76	6,22	1,65	93,50	0,01	294 сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		48,00	48,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной говядины			30,00						
Соус сметанный:			30,00						
сметана		7,50	7,50						
мука пшеничная		2,25	2,25						
вода		22,50	22,50						
соль йодированная		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№219 С6 дошк.2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль йодированная		1,10	1,10						
масло сливочное		1,50	1,50						
Компот из изюма	150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ дошк 2016
изюм		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			28,80						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	555			20,62	20,72	75,17	474,93	7,30	
ПОЛДНИК									
Чай с сахаром	150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№438 СБ 2004
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		6,60	5,50						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
Сметана		4,4	4,4						
повидло		20,4	20						
Итого:	285,00			16,77	11,85	44,77	350,45	0,23	
ВСЕГО:	1346,00			54,51	52,45	180,65	1295,86	99,06	
ИТОГО за 12 дней	16300			513,64	560,38	2021,59	15146,96	671,86	
ИТОГО на 1 воспитанника в день	1358			42,80	46,70	168,47	1262,25	55,99	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%