

Утверждено  
 Директор ООО "АБК - Пэймент"  
 Рахматуллин Р.Р.



Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 12-часовым пребыванием от 3 до 7 лет

Согласовано  
 Руководитель дошкольной образовательной  
 организации  
 В.И. Семмалева



День 1 - зп

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,42	5,62	28,37	189,44	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дети2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дети2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>398</b>			<b>10,56</b>	<b>12,53</b>	<b>49,86</b>	<b>343,79</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,17</b>	<b>76,26</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Томаты свежие	50			0,55	0,10	1,90	11,00	8,75	№71, сб шк2017
томаты св.		51,00	50,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	15,72	150,49	6,59	№88, сб дошк2016
цыпленок - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,1	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката масса готовых фрикаделек			21,5						
Картофель			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая заправка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			8,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		49	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						



сливочным	Крупа ячневая	130/3	27,00	27,00	3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Компот из свежемороженых фруктов	фрукты	180			0,22	0,13	10,06	43,56	1,62	№394 СБ дошк 2016
	свежемороженые		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		673			18,71	21,75	88,81	611,17	16,96	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	60/20	68,34	50,25	10,11	7,85	17,98	174,03	0,46	№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	25,08	148,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40		табл 10 стр 202, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		630			16,10	18,71	76,36	525,09	17,45	
ВСЕГО:		1881,00			46,27	53,00	233,20	1556,31	40,04	

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	180/3			3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5				3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной			30,00	30,00							
Сыр			5,10	5,00							
Масло сливочное			5,00	5,00							
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	403				11,04	12,00	51,68	362,93	2,33	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	114	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	
Салат из картофеля с солеными огурцами	ОБЕД	60				0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк2016
огурцы соленые			32,76	18,00							
картофель			32,90	24,00							
морковь			15,36	12,00							
лук репчатый			3,60	3,00							
масло растительное			3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7				1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№110, сб шк2004
Капуста свежая			20,00	16,00							
Картофель			21,28	16,00							
Морковь			12,50	10,00							
Лук репчатый			9,52	8,00							
Свекла			41,00	32,00							
Сахар			2,40	2,40							
Томат-паста			1,00	1,00							
Масло растительное			4,00	4,00							
соль иодированная			2,00	2,00							
Бульон			140,00	140,00							
Сметана			7,00	7,00							
Плов из отварной куриной грудки		200				11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№443, сбшк2004
грудки куриные			51,90	44,8							
масса отварной грудки				32,0							
масло сливочное			8,0	8,0							
Лук репчатый			11,9	10,00							
Морковь			16,3	13,00							
Крупа рисовая			55,0	55,0							
вода			86,0	86,0							
соль иодированная			2,0	2,0							
масса гарнира				168,0							
Кисель		180				0,51	0,05	12,20	51,33	0,99	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат			21,00	21,00							
Сахар			6,00	6,00							
вода			180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00		1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00		2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		697				18,27	20,97	87,63	634,62	11,51	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180				2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180								
Запеканка творожная с повидлом		130/20				10,82	10,06	25,22	272,60	0,66	№251, сб дошк 2016
Творог			121,55	119,20							
Крупа манная			7,80	7,80							
Яйцо			6,50	5,42							
Сахар			10,40	10,40							
Сметана			5,20	5,20							
Масло сливочное			5,20	5,20							
Сухари панировочные			5,20	5,20							
соль иодированная			0,65	0,65							
повидло			20,00	20,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7				0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
чай весовой			0,45	0,45							
Сахар			6,00	6,00							
лимон			8,00	7,00							
Вода			180,00	180,00							
Булочка дорожная		50				3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016



	мука пшеничная на подпыл		30,30	30,00						
	Сахар	1,00		1,00						
	Масло сливочное	6,00		6,00						
	соль иодированная	6,50		6,50						
	дрожжи сухие	0,30		0,30						
	вода	0,20		0,20						
	масса полуфабриката для крошки:	15,30		15,30						
	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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		597			16,61	17,30	74,40	529,79	3,49	
ВСЕГО:		1797,00			46,31	50,67	223,51	1574,34	27,33	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	398			11,14	11,55	53,67	350,70	2,24	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,71	2,54	4,51	43,7	8,55	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		50,00	40,00						
морковь		6,25	5,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,25	0,25						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,66	5,81	18,75	187,89	6,17	№86 сб дошк 2016
крупа пшенная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
Бульон		120,00	120,00						
цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы	29,50		26,2						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		57,00	37,00						
Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
Вода		12,00	12,00						
соль иодированная		0,35	0,35						
Масса полуфабриката			57,00						

	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	Вода		12,50	12,50						
	Сахар		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			3,94	4,72	27,66	154,96		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	88	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,00	15,00						
	сахарный песок		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		673			19,75	19,97	95,03	660,25	15,37	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	2016
Фрикадельки рыбные отварные		80			7,41	6,10	6,45	73,60	0,42	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
	хлеб пшеничный		60,00	60,00						
	яйцо		12,00	12,00						
	масло сливочное		9,60	8,00						
	соль иодированная		3,00	3,00						
	вода питьевая		0,12	0,12						
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			4,10	7,67	21,30	202,43	36,09	№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Чай с мармеладом		160/15			0,00	0,00	28,98	109,34	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		15	15						
Кондитерские изделия	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		645			16,79	17,93	81,53	552,18	36,54	
ВСЕГО:		1896			48,58	49,45	248,39	1639,39	57,75	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	150			6,12	5,08	28,64	207,07	0,28	№229,сб дошк2016
		96	80						
		75	75						
			155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
			150						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						



Вода		108,00	108,00								
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,41	119,88	0,16			
Батон нарезной масло сливочное повидло		30,00 5,00 10,00	30,00 5,00 10,00								
Итого:	375			11,32	12,01	52,03	369,62	1,61			
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	114	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											
Огурцы свежие	50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71, сб шк2017		
огурцы свежие		51,00	50,00								
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200			4,39	9,22	28,23	188,60	4,66	№87, сб дошк2016		
Картофель		53,2	40								
Горох		16,2	16								
Морковь		12,8	10,00								
Лук репчатый		9,6	8,00								
Масло растительное		4	4								
соль йодированная		0,2	0,2								
Бульон		140	140								
Птица, тушенная в соусе с овощами	200			8,39	9,91	13,23	199,60	32,40	№319 Сб дошк 2016		
цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы		112	105,0 40,0								
соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016		
Вода или отвар сметана		15	15,0								
мука пшеничная		5	5,0								
соль йодированная		1,5	1,5								
масса соуса		0,16	0,16								
картофель			20,0								
морковь		137	103,0								
Лук репчатый		37,5	30,00								
Масло растительное		28	23,00								
соль йодированная		1,5	1,5								
соль йодированная		0,8	0,8								
масса овощей с соусом			160,0								
Компот из изюма	180			0,31	0,07	14,88	62,06	0,00	№394 СБ дошк 2016		
изюм		18	18,0								
масса отварных сухофруктов			28,8								
Вода		183	183,0								
сахар		6,0	6,0								
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012		
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012		
Итого:	700			18,32	19,98	87,42	604,20	39,51			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016		
кисломолочный напиток		185,00	180,00								
Пудинг творожный со сгущенным молоком	130/20			10,16	15,37	38,17	318,60	0,49	№438 СБ 2004		
Творог		112,06	110,50								
Манная крупа		10,40	10,40								
Яйцо		7,80	6,50								
Сахарный песок		10,40	10,40								
Соль йодированная		0,50	0,50								
Масло сливочное		5,20	5,20								
Сухари панировочные		5,20	5,20								
Сметана		5,20	5,20								
сгущенное молоко		20,00	20,00								
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010		
чай весовой		0,45	0,45								
сахар		6,00	6,00								
Вода		180,00	180,00								

Булочка с сахаром	Мука пшеничная	50	30,00	30,00	3,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№442 СБ шк 2017
	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 смазку листов		1,00	1,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Итого:		590			16,37	17,38	78,39	538,11	0,79	
ВСЕГО:		1765			46,41	49,78	227,65	1558,93	51,91	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	29,14	171,20	0,66	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное соль йодированная		2,00 1,00	2,00 1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко Вода		110,00 80,00	110,00 80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр Масло сливочное		5,10 5,00	5,00 5,00						
Итого:	420			10,28	11,96	49,96	350,69	2,13	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови припущенной с яблоками	60			0,64	2,99	5,11	23,94	2,62	№41 СБ дошк 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки свежие Масло растительное		17,10 3,00	15,00 3,00						
Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками	180/10			2,65	5,27	20,96	154,60	6,60	№88 СБ дошк 2016
вермишель		8,00	8,00						
картофель		80,00	60,00						
морковь		10,00	8,00						
лук репчатый		9,60	8,00						
масло растительное		2,00	2,00						
вода		140,00	140,00						
соль йодированная		1,3	1,30						
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50 11,40	11,40 11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо вода		0,96 1,00	0,80 1,00						
Суфле рыбное		0,10	0,10	8,52	7,91	6,59	122,77	0,28	№284,371 Сб дошк 2016
соль йодированная		81,60	60,00						
рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный		18,00	18,00						№371 Сб дошк 2016



	Мука пшеничная		3,00	3,00								
	вода		3,50	3,50								
	соль иодированная		0,20	0,20								
	масса соуса молочного			24,00								
	Яйцо		10,50	8,75								
	масса полуфабриката			80,00								
	Масло растительное		2,00	2,00								
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	3,20	31,73	168,39			№304 сб шк 2017	
	Крупа рисовая		46,80	46,80								
	соль иодированная		2,60	2,60								
	Вода питьевая		281,70	281,70								
	Масло сливочное		3,00	3,00								
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40		№390 СБ дошк 2016	
	яблоки свежие		34,0	30,0								
	вода		183,0	183,0								
	сахар		6,0	6,0								
Хлеб ржаной		45										табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		678	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19				
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					18,06	20,05	91,55	598,80	12,90			
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34		2016	
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			12,33	14,25	42,63	365,68	7,39		№308 СБ дошк 2016	
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,00	37,50								
	Масло сливочное		37,50	37,50								
	масса готового мясного фарша		2,80	2,80								
	Картофель			30,00								
	масса отварного протертого картофеля		190,70	143,45/139,3								
	Лук репчатый			136,60								
	масло растительное		12,72	10,60								
	масса припущенного лука		1,80	1,80								
	Масло сливочное			7,70								
	соль иодированная		1,80	1,80								
	сухари панировочные		1,50	1,50								
	масса полуфабриката выход готовой запеканки		3,20	3,20								
	Соус сметанный :			175,00								
	Сметана			150,00								
	Мука пшеничная		7,50	30,00								
	вода		2,00	7,50								
			22,50	22,50								
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83		№ 393 Дели 2010	
	Сахар		6,00	6,00								
	лимон		8,00	7,00								
	Вода		180,00	180,00								
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74				
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		597			16,53	18,10	76,40	552,10	10,22			
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1875,00</b>			<b>45,76</b>	<b>50,11</b>	<b>236,08</b>	<b>1577,86</b>	<b>28,85</b>			

День 6 - ый

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность		
							Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						



Чай с молоком,сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№1413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>398</b>			<b>10,49</b>	<b>12,23</b>	<b>50,91</b>	<b>371,68</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )	100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежих овощей	60			0,59	3,70	2,24	44,52		№15 сб дошк2016
огурцы св		29,4	28,8						
томаты св		21,4	21						
лук репчатый		8,6	7,2						
соль иодированная		0,24	0,24						
масло растительное		3,6	3,6						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,69	5,96	7,63	130,45	7,59	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,4	11,4						
яйцо		1,19	1						
вода		0,96	0,8						
соль иодированная		1	1						
картофель		0,1	0,1						
капуста свежая		77,14	58						
морковь		31,25	25						
Лук репчатый		12,5	10						
Масло растительное		12	10,08						
соль иодированная		4	4						
Вода		1,5	1,5						
Сметана		130	130						
Плов из отварной птицы с перловой крупой	200			12,19	11,53	47,80	344,55	0,18	№443,сбшк2004
цыплята - бройлеры с/м		78,00	73,60						
масса отварной мякоти птицы			32,00						
масло сливочное		8,00	8,00						
Лук репчатый		11,90	10,00						
Морковь		16,30	13,00						
Крупа перловая		70,00	70,00						
вода		86,00	86,00						
соль иодированная		2,00	2,00						
масса гарнира			168,00						
Кисель	180			0,51	0,05	12,20	51,33	0,99	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>682</b>			<b>18,95</b>	<b>21,79</b>	<b>87,71</b>	<b>660,05</b>	<b>8,76</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,йогурт )	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток	185	180							
Запеканка творожная с повидлом	130/20			12,82	12,06	29,22	302,60	0,66	№251, сбдошк 2016
Творог		121,55	119,2						
Крупа манная		7,8	7,8						
Яйцо		6,5	5,4						
Сахар		10,40	10,4						
Сметана		5,20	5,2						
Масло сливочное		5,2	5,2						
Сухари панировочные		5,2	5,2						
соль иодированная		0,7	0,7						
повидло		20,0	20,0						
Напиток из шиповника растворимого	180/6			0,61	0,25	6,71	31,49	89,93	№ 417 Дели2016



	Шиповник растворимый сахар		1,35	1,35						
	Вода питьевая		6	6						
			180	180						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40		табл 10 стр 20; Ддели +,2012
	Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
	<b>Итого:</b>									
	<b>ВСЕГО:</b>	560			16,50	18,67	76,81	513,06	90,59	
		1740			46,34	53,08	225,23	1591,79	110,73	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3								
Крупа кукурузная		22,50	22,50	5,84	5,65	30,68	213,26	0,86	ТТК №2Д
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	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	30/5/10			2,35	4,52	17,41	119,88	0,16	
Батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
повидло		10,00	10,00						
<b>Итого:</b>	408			11,05	12,58	54,07	375,81	2,19	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,12	41,80		№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с мясом птицы	180/10			4,03	3,89	22,17	148,21	8,87	№83 сб дошк 2016
картофель		106,6	80						
Морковь		10	8,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		2	2						
соль иодированная		0,2	0,2						
вода		130	130						
цыплята - бройлеры с/м	29,5		26,2						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			10,38	14,32	25,59	277,30	19,48	№148 ,сб дошк 2016
фарш говяжий		62,50	62,50						
Масло растительное		2,50	2,50						
масса готового мясного фарша			50,00						
картофель		116,90	70,00						
морковь		31,92	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		21,00	17,00						
масса припущенной капусты			15,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:									№366 ,сб дошк 2016



	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,20	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу с фаршем			200,00						
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,22	0,13	10,1	44	1,62	№394 СБ дошк 2016
	фрукты									
	свежемороженые		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		665			19,08	21,47	87,78	600,07	29,97	0,00
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Биточки рубленые из рыбы		70			6,54	5,43	8,28	114,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4	52,5						
	крупка манная		1,8	1,8						
	яйцо		12,6	10,5						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		5,3	5,3						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		5,3	5,3						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	Масса полуфабриката			83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			4,09	5,97	20,33	103,13	1,36	№180, сб дошк 2016
	крупка гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	1,50						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом		160/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		15	15						
Ватрушка с творогом		75			3,22	5,48	9,18	162,00	0,04	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Масло растительное		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,3	0,3						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		663			16,13	17,12	81,54	559,65	1,65	
ВСЕГО:		1916			47,16	51,17	241,56	1611,78	37,41	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
-------------------------------	--------------	-----------------	-----------------	-------------------------	---------	------------------



		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,15	4,31	29,10	178,49	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	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	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	398			11,11	12,00	50,59	349,00	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	114	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									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46,сб дошк 2016
Картофель		20,64	15,00						
Свекла		15,30	12,00						
Морковь		11,40	9,00						
Огурцы соленые		21,84	12,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,79	4,47	18,97	132,10	11,61	№73,128,сб дошк 2016
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,10	1,50						
вода		140,00	140,00						
говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
вода		31,70	31,70						
рис		5,00	5,00						
рис		4,20	4,20						
масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
масса припущенного лука			7,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
мука пшеничная		3,50	3,50						
масса полуфабриката соус сметанно-томатный:			25,00						
сметана		6,25	6,25						
мука пшеничная		1,90	1,90						
вода		18,80	18,80						
томатная паста		1,00	1,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3			3,74	2,72	27,66	154,96		№219, сб дошк2016
вермишель		45,50	45,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						

Компот из изюма	соль иодированная		1,30	1,30						№394 СБ дошк 2016
	Вода		275,00	275,00						
	изюм	180	18,00	18,00	0,31	0,07	14,88	62,06		
Хлеб ржаной	масса отварных сухофруктов			28,80						табл 6 стр 144,Дели + 2012
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Итого:	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		690			19,71	20,45	87,07	622,26	19,78	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо	150	96	80	11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229,сб дошк2016
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 592 дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерские изделия	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
			Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57
Итого:		580			16,47	17,26	76,19	515,00	0,31	
ВСЕГО:		1768			47,69	50,11	223,65	1533,25	32,57	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,53	4,61	27,86	173,44	0,86	ТТК № 9Д	
		Крупа пшеничная	22,50	22,50						
		Молоко	90,00	90,00						
		Вода	68,00	68,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль иодированная	0,50	0,50						
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						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016	
		Батон нарезной	30,00	30,00						
		Сыр	5,10	5,00						
		Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:		403			11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:		180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,71	2,54	4,51	43,7	8,55	№21 сб дошк 2016	
		капуста свежая	50,00	40,00						
		морковь	6,25	5,00						
		масло растительное	2,50	2,50						
		Сахар	2,50	2,50						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016	
		соль иодированная	0,25	0,25						



	цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40								
	или фарш куриный		11,40	11,40								
	Лук репчатый		1,19	1,00								
	яйцо		0,96	0,80								
	вода		1,00	1,00								
	соль иодированная		0,10	0,10								
	Картофель		79,80	60,00								
	Крупа перловая		8,00	8,00								
	Морковь		10,00	8,00								
	Лук репчатый		4,76	4,00								
	Масло растительное		3,00	3,00								
	огурцы соленые		21,84	12,00								
	соль иодированная		1,00	1,00								
	Бульон		132,00	132,00								
	Сметана		7,00	7,00								
Рыба запеченная с картофелем		180			11,88	10,42	27,71	220,50	5,04	№264,370 сб дошк 2016		
	рыба (минтай с/м БГ)		97,92	72,0								
	соль иодированная		0,7	0,7								
	Картофель		101,5	60,8								
	Масло сливочное		6,00	6,0								
	сухари панировочные		3,4	3,4								
	масса соуса			61,0								
	Молоко		31,0	31,0								
	Масло сливочное		6,7	6,7								
	мука пшеничная		6,7	6,7								
	вода питьевая		31,0	31,0								
	соль иодированная		0,5	0,5								
	масса полуфабриката			200,0								
Кисель		180			0,00	0,00	15,0	60	1	№ 648, сб шк2004		
	Кисель-концентрат		21,00	21,00								
	Сахар		6,00	6,00								
	вода		180,00	180,00								
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012		
Итого:		652			18,55	21,51	90,66	611,98	20,70			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016		
Запеканка рисовая с творогом		150			7,24	12,50	22,72	227,00	0,06	№203 сб дошк 2016		
	крупа 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								
	масса полуфабриката			170,00								
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,17	стр 150 СБКазань 1997		
	мука пшеничная		31,00	31,00								
	мука пшеничная на подпыл		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 иодированная		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 смазки листов		0,13	0,13								
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010		
	чай весовой		0,45	0,45								
	Сахар		6,00	6,00								
	лимон		8,00	7,00								
	Вода		180,00	180,00								

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	597			16,52	17,57	81,49	563,60	3,06	
ВСЕГО:	1832			47,18	51,28	243,49	1621,71	29,64	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	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	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	398			10,57	12,38	53,32	375,68	2,03	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	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	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы свежие	50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71, сб шк2017
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	51,00	50,00	2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса лапши			16,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
бульон		170,00	170,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
морковь		55,13	55,13						
Лук репчатый		16,4	13,12						
соль иодированная		12,6	10,5						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масло растительное		5,25	5,25						
		2,6	2,6						
Рагу из овощей	150			2,25	7,38	28,58	173,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
картофель		94,50	70,00						
морковь		30,00	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		21,00	17,00						
масса припущенной капусты			15,00						
соль йодированная		0,75	0,75						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:									
вода		40,00	40,00						№366 ,сб дошк 2016
Масло сливочное		1,80	1,80						
Мука пшеничная		1,80	1,80						



	Лук репчатый		3,00	2,40							
	томатная паста		1,44	2,40							
	Масло сливочное		2,40	2,40							
	сахар		0,60	0,60							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса соуса		0,40	40,00							
	масса рагу			150,00							
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92		3,40	№390 СБ дош 2016
	яблоки свежие		34,00	30,00							
	вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		675			18,14	20,64	86,94	605,46	15,00		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34		№419 СБ дошк 2016
Макаронные изделия отварные с сыром	макаронные изделия	150	49,00	49,00	10,95	14,42	40,79	299,69			№204 СБ шк 2017
	соль йодированная		0,50	0,50							
	Вода питьевая		294,00	294,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	сыр голландский		10,20	10,00							
Напиток из шиповника растворимого	Шиповник растворимый	180/6	1,35	1,35	0,61	0,25	6,71	31,49	89,93		№ 417 Дели2016
	сахар		6,00	6,00							
	Вода питьевая		180,00	180,00							
	крекер		20,00	20,00							
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74			
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134,Дели +
Итого:		560			15,64	18,50	75,04	514,20	89,93		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1733</b>			<b>44,75</b>	<b>51,92</b>	<b>225,10</b>	<b>1542,34</b>	<b>116,96</b>		
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>18203,00</b>			<b>466,46</b>	<b>510,56</b>	<b>2327,85</b>	<b>15807,70</b>	<b>533,19</b>		

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%