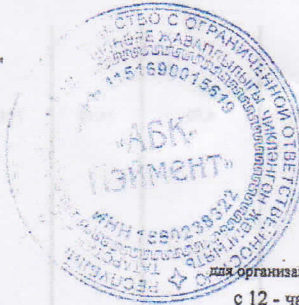
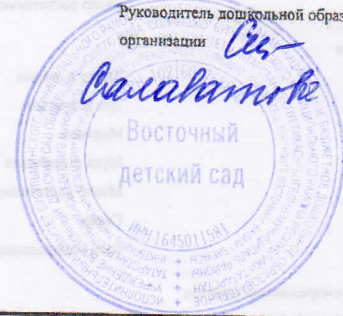


Утверждаю
 Директор ООО "АБК - Пэймент"
 Рахматуллин Р.Р.

Согласовано

Руководитель дошкольной образовательной
 организации



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угль-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная	200			5,16	3,47	23,13	144,50	0,21	ТТК №7Д
Крупа рисовая		15,00	15,00						
Крупа пшеничная		11,00	11,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,35	14,01	52,96	379,50	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,40	0,40	30,00	129,34	14,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,40		№42 СБ дошк 2016
морковь		72,50	58,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			4,12	4,23	13,76	118,41	5,01	№88, сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,1	17,1						
Яйцо		1,79	1,5						
Вода для фарша		1,44	1,2						
соль иодированная		1,5	1,5						
Масса полуфабриката масса готовых фрикаделек		0,15	0,15						
Картофель		21,5	15						
Морковь		79,80	60,00						
Лук репчатый		10,00	8,00						
суповая засыпка (звездочки)		9,52	8,00						
Масло растительное		8,00	8,00						
соль иодированная		4,00	4,00						
Вода		1,20	1,20						
		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			10,43	7,70	10,19	151,38		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		49	49						
Хлеб пшеничный		14,64	12,3						
Вода		11	11						
Сухари панировочные		14,7	14,7						
соль иодированная		4,00	4,00						
		0,7	0,7						

	масса полуфабриката			75,3						
	масло растительное		1	1						
Капуста тушеная		150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	№354 сбдошк2016
	Капуста свежая		215,00	172,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Морковь		3,75	3,00						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Масло растительное		5,25	5,25						
	Сахар		4,50	4,50						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Компот из свежемороженных фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженные		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		700			21,98	17,45	87,84	606,59	30,07	
ПОЛДНИК										
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 об дошк2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	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						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		5,00	5,00						
		235			8,61	11,48	38,26	290,95	1,26	
УЖИН										
Пудинг рыбный		80/30			14,60	9,00	10,80	182,00		№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		91,1	67						
	масса отварной рыбы			53						
	Хлеб пшеничный		11	11						
	яйцо		8,4	7						
	молоко		16	16						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Соус молочный									
	молоко		15	15						
	масло сливочное		1,65	1,65						
	Мука пшеничная		1,65	1,65						
	Вода		15	15						
	Сахар		0,3	0,3						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	масса соуса			30						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		-0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	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
Итого:		465			19,46	13,70	52,17	408,85	0,23	
ВСЕГО:		2020,00			61,80	57,04	261,23	1815,23	45,96	

День 2- ой

Наименование блюда и продукта	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная	200			5,83	0,35	25,75	129,85		ТТК №1Д
Крупа полбяная		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			15,13	15,16	57,04	426,25	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№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 м/б, со сметаной	180/7			1,50	3,90	9,50	79,00	6,36	№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 говядины	200			15,60	15,00	28,00	309,50	0,65	№443, сбшк2004
говядина (лопатка б/к)		52,00	52,0						
масса отварного мяса			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					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		9,00	9,00						
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	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	697			22,80	22,77	90,76	560,31	14,21	
ПОЛДНИК									
Кондитерское изделие кекер	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		200			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом	Творог	120/30	112,20	110,00	21,17	14,47	40,09	372,60	0,44	№251, сб дошк 2016
	Крупа манная		7,20	7,20						
	Яйцо		6,00	5,00						
	Сахар		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	повидло		30,00	30,00						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/10/7	0,45	0,45	0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели2010
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		377			23,57	14,73	65,05	484,10	0,44	
ВСЕГО:		1804,00			67,12	57,56	230,21	1706,66	25,79	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная	200			5,85	1,80	25,77	143,00	0,21	ТТК №2Д	
		25,00	25,00							
		100,00	100,00							
		76,00	76,00							
		5,00	5,00							
		1,00	1,00							
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016	
		5,00	5,00							
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		10	10							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	430			10,86	12,26	55,55	376,00	1,41		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	50			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 СБ дошк 2016	
		80,16	48,00							
		2,50	2,50							
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,92	4,03	9,72	94,80	6,84	№86 сб дошк 2016	
		12,00	12,00							
		80,00	60,00							
		10,00	8,00							
		9,52	8,00							
		2,00	2,00							
		1,30	1,30							
		120,00	120,00							
		29,50	26,2							
			10,0							
Фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 305 сб дошк 2016	
		39,70	38,00							

	или фарш говяжий		38,00	38,00						
	Хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	Вода		10,00	10,00						
	лук репчатый		4,20	3,50						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	Соус молочный:									
	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			5,02	2,89	27,04	154,22		№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 красной смородины замороженной		180			0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12,00	12,00						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		673			20,69	16,71	82,15	568,20	6,91	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136, Ддели + 2012
Итого:		210			7,74	7,82	31,39	227,10	2,46	
	УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	80	81,60	60,00	10,66	3,00	5,85	93,00	0,18	№279 об дошк 2016
	хлеб пшеничный		12,00	12,00						
	яйцо		9,60	8,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,12	0,12						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе	Картофель	140	173,00	130,00	3,00	8,30	21,74	173,60	10,19	№144 сбшк 2016
	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	чай весовой	180/13	0,45	0,45	0,00	0,00	25,20	95,07	0,03	№ 411 об дошк 2016
	Мармелад		13,00	13,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		443			15,94	11,54	67,55	432,17	10,40	
ВСЕГО:		1956			56,228	48,326	256,844	1688,81	25,18375	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									

Омлет натуральный		150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,сб дошк2016
	яйцо		138	115						
	молоко		40	40						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		5	5						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	масса готового омлета			150						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		375			22,67	28,96	32,36	482,40	0,65	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	149	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным		60			0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	№52 сб шк2016
	свекла		73,00	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне		200			4,39	4,22	13,23	118,60	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 иодированная		0,2	0,2						
	Бульон		140	140						
Птица, тушеная в соусе с овощами		200			10,38	7,51	18,16	181,74	8,03	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		112	105,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15	15,0						
	сметана		5	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	картофель		129	97,0						
	морковь		37,5	30,00						
	Лук репчатый		28	23,00						
	зеленый горошек к/с		10	6,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом			160,0						
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 Сб дошк 2016
	фрукты свежемороженые		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
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	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		710			20,89	16,10	91,47	605,57	13,06	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180			2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Булочка с сахаром		50			7,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№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 смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		230			2,61	2,25	9,90	62,10	1,44	
	УЖИН									
Пудинг творожный со сгущенным молоком		120/30			20,40	16,98	45,55	416,70	0,57	№438 СБ 2004
	Творог		103,40	102,00						
	Манная крупа		9,60	9,60						
	Яйцо		7,20	6,00						
	Сахарный песок		9,60	9,60						
	Соль йодированная		0,46	0,46						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	Сметана		4,80	4,80						
	сгущенное молоко		30,00	30,00						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		370			22,78	17,24	70,31	527,20	0,57	
ВСЕГО:		1785			69,85	64,75	212,14	1720,27	75,72	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			5,33	5,34	8,61	133,92	0,50	№101, сбшк2016
		11,00	11,00						
		1,40	1,40						
		126,00	126,00						
		54,00	54,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		10,00	10,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,34	8,12	15,46	144,00		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		10,00	10,00						
Итого:	400			11,34	16,65	39,89	384,92	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№47 СБ шк 2017
		49,30	39,45						
		0,70	0,70						
			35,50						
		11,40	10,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,82	6,36	8,37	108,13	8,43	ТТК 535 23,12,2020

	цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куринный		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		62,50	50,00						
	капуста цветная с/м		27,80	25,00						
	кукуруза к/с		16,70	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	9,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		1,50	1,50						
	Вода		130,00	130,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Суфле рыбное		70			11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	№284 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		87,04	64,00						
	масса отварной рыбы			50,00						№371 СБ дошк 2016
соус молочный	Молоко		18,00	18,00						
	Масло сливочное		3,00	3						
	Мука пшеничная		3,00	3						
	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 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			0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		34,0	30,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		675			17,62	17,06	50,61	433,13	26,16	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +2012
Итого:		210			6,66	14,06	27,83	264,60	2,46	
	УЖИН									
Икра морковная		50			1,10	2,30	5,43	46,84	2,60	ТТК №135 ст 26.02.2019
	Морковь		50	40						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Томат-паста		7	7						
	Масло растительное		2,5	2,5						
	Сахар		0,5	0,5						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		200/30			15,58	13,38	33,89	318,48	4,76	№308 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		52,20	50,00						
	или фарш говяжий		50,00	50,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	Картофель		255,00	191,25/185						
	масса отварного протертого картофеля			180						
	Лук репчатый		16,70	14,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			10,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		2,00	2,00						

	сухари панировочные		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			235,00						
	выход готовой запеканки			200,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7				0,12	0,02	10,20	41,00	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		492			17,94	15,82	56,90	441,57	7,36	
ВСЕГО:		1977,00			54,56	63,59	195,43	1609,56	40,87	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная	200			5,92	3,60	42,82	228,00	0,96	ТТК №8Д
		25	25						
		100	100						
		76	76						
		5	5						
		1	1						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		10	10						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
		30	30						
		5	5						
Итого:	430			10,93	14,06	72,60	461,00	2,16	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарины)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком	50			0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	№20 СБ дошк 2016
		50,73	44,5						
			40,5						
		5,4	4,5						
		1,50	1,50						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200			2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№88 СБ дошк 2016
		8	8						
		80	60						
		10	8						
		10	8						
		2	2						
		140	140						
		1,3	1,3						
Жаркое из птицы по-домашнему	190			14,55	9,87	18,20	219,33		ТТК №580/а от 24.06.2020
		104,50	98,00						
			50,00						
		175,00	131,00						
		13,00	11,00						
		8,00	6,40						
		6,00	6,00						

	соль йодированная		0,85	0,85						
	вода питьевая		25,00	25,00						
	масса готовых овощей			140,00						
Напиток из апельсинов		180			0,41	0,09	30,6	125		№392, СБ дошк 2016
	апельсин		40,23	27,00						
	сахарный песок		18,00	18,00						
	цедра		4,50	4,50						
	вода		145,00	145,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45	45	2,98	0,54	17,82	89,1		
Итого:		665			20,52	15,32	81,62	546,87	9,38	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185	180						
Пирожок печеный с повидлом		40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437 СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		20,00	20,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,90	0,90						
	Масло сливочное		0,90	0,90						
	сахар		1,06	1,06						
	Яйцо		1,20	1,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,23	0,25						
	Вода		8,05	8,05						
	масса теста			31,20						
	повидло фруктовое		18,40	18,00						
	Масло растительное		0,13	0,13						
	Яйцо		0,96	0,80						
Итого:		220			7,36	6,45	25,42	192,00	1,18	
УЖИН										
Бефстроганов из отварной говядины		45/45			13,96	11,81	30,23	283,30	4,67	№308 СБ дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		72,00	72,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	масса отварного мяса			45,00						
	соус сметанный с луком			45,00						
	сметана		10,00	10						
	мука пшеничная		3,00	3						
	вода		30,00	30,00						
	масса белого соуса			30,50						
	соль йодированная		0,36	0,36						
	Лук репчатый		10,44	9,00						
	Масло сливочное		0,90	0,90						
	масса соуса сметанного с луком			45,30						
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом		130/3			5,02	2,89	27,04	154,22		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия (спагетти)		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		1,30	1,30						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из шиповника растворимого		180/10			0,61	0,23	18,67	79	89,29	№ 417 Дели 2016
	Шиповник растворимый		1,35	1,35						
	сахар		10	10						
	Вода питьевая		180	180						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		443			16,85	12,36	63,66	432,80	93,96	
ВСЕГО:		1858			56,06	48,53	253,1	1676,67	116,68	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кал - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	Белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	200			4,56	1,27	26,26	134,66		ТТК № 6Ц
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						

Масло сливочное порционно		5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
	Ветон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			13,04	15,30	56,09	415,06	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	167	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	№ 386 СБ дошк 2016
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из овощей с морской капустой		50			0,45	2,42	3,04	35,67		№49 СБ дошк 2016
	капуста морская сушеная		1,09	1,09						
	картофель		35,52	26,70						
	лук репчатый		8,51	7,09						
	огурцы соленые		15,17	8,34						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Суп картофельный с мясом птицы		180/10			4,21	4,12	13,53	117,40	9,84	№83 сб дошк 2016г
	Картофель		106,6	80						
	Моркови		16	8						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Масло растительное		2	2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	Вода		130	130						
	цыплята - бройлеры с/м		29,3	26,2						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
Биточки рубленые из рыбы		80			11,90	7,00	3,98	126,50		ИТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
	круп манная		2,00	2,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	Лук репчатый		17,90	15,00						
	вода		6,00	6,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	сахар		0,20	0,20						
	сухари панировочные		6,00	6,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			95,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			6,83	3,50	30,66	181,57	0,52	№180, сб дошк2016
	круп гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,60	1,70						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной		180			3,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ИТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12,00	12,00						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		678			26,55	17,68	88,33	630,54	10,36	0,00
ПОЛДНИК										
Ватрушка Французская		150			10,50	10,38	23,65	231,62		№248, Partner Уфа

	мука пшеничная		53,5	53,5							
	Сахарный песок		17,13	17,13							
	Масло сливочное		21,4	21,4							
	Творог		48,06	47,13							
	Сахарный песок		17,07	17,07							
	Яйцо куриное		12,96	10,8							
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26		№420 СБ дошк 2016
	сахар		185,00	180,00							
			5,00	5,00							
Итого:		335			16,12	14,88	33,84	341,57	1,26		
УЖИН											
Котлеты рубленные из говядины		80			11,52	8,90	11,64	173,00			СБ дошкольн. №299, 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		58,5	56,0							
	или фарш говяжий		56,0	56,0							
	лук репчатый		16,7	14,0							
	Хлеб пшеничный		13,0	13,0							
	Вода		11,0	11,0							
	сухари панировочные		4,5	4,5							
	соль йодированная		0,7	0,7							
	масса полуфабриката			99,0							
	Масло растительное		1,0	1,0							
Рагу из овощей		150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68		№148, сб дошк 2016
	картофель		94,5	70,0							
	морковь		30,0	24,0							
	масса запеченной моркови			22,0							
	Лук репчатый		24,0	20,0							
	масса припущенного лука			16,0							
	капуста свежая		21,0	17,0							
	масса припущенной капусты			15,0							
	соль йодированная		0,8	0,8							
	Масло растительное		5,0	5,0							
	соус:										№366, сб дошк 2016
	вода		40,0	40,00							
	Масло сливочное		1,8	1,8							
	Мука пшеничная		1,8	1,8							
	Морковь		3,0	2,4							
	Лук репчатый		1,4	1,2							
	томатная паста		2,40	2,40							
	Масло сливочное		0,6	0,6							
	сахар		0,4	0,4							
	соль йодированная		0,4	0,4							
	масса соуса			40,00							
	масса рагу			150,0							
Чай с сахаром и изюмом		180/12/5			0,18	0,04	13,28	52,67			№ 393 Дели2010
	чай весовой		6,45	0,45							
	Сахар		10,00	10,00							
	изюм		5,00	5,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		455			14,38	9,08	39,68	296,17	0,00		
ВСЕГО:		1998			71,594	57,438	240,94	1779,34	22,02		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная	200			3,15	0,27	21,39	100,00		ТТК №4Д
		25,00	25,00						
		176,00	176,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010

	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			12,45	15,08	52,68	396,40	0,60	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
	ОБЕД									
Винегрет с соевыми огурцами		60			0,82	3,71	5,06	56,90		№46, сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соевые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем на курином бульоне с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,48	5,97	7,12	96,20	14,90	№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		1,50	1,50						
	Бульон		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		0,90	0,90						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			19,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		70/30			9,09	8,96	10,07	157,66	0,31	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		68,70	44,60						
	или фарш куриный		44,60	44,60						
	вода		7,00	7,00						
	рис		6,20	6,20						
	масса отварного рассыпчатого риса			17,50						
	Лук репчатый		15,60	13,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			10,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		4,50	4,50						
	масса полуфабриката			84,00						
	соус сметанно- томатный:			30,00						
	сметана		7,50	7,50						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			5,01	2,89	27,04	154,22		№219, сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
Компот из изюма		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,00	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		182,00	182,00						
	сахар		10,0	10,0						

									табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:		715			21,78	22,09	92,11	655,78	15,57	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Слойка сладкая		50			4,45	4,95	28,50	176,37	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						
Итого:		230			9,93	9,83	37,57	278,37	2,63	
УЖИН										
Омлет с сыром		10/130			17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	№230 сб дошк2016
	Яйцо		126,00	105,00						
	Молоко		40,00	40,00						
	масса омлетной смеси			145,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/107			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	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
Итого:		372			19,30	23,35	25,03	387,25	0,33	
ВСЕГО:		1947			64,46	70,35	227,39	1803,14	23,13	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	Белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	200			5,44	0,55	33,66	108,00		ТТК № 9Д
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		10	10						
		92	90						
		20	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	430			10,43	11,01	63,44	341,00	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ

(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									дошк.2016	
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью		50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№21 СБ шк 2016
	капуста свежая		55,50	44,40						
	Масса прогретой капусты			40,00						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахарный песок		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной		180/7			4,73	9,68	12,59	156,35	5,32	№82 сбдошк 2016
	Картофель		70,80	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		21,54	12,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		45/45			11,57	9,30	2,97	141,75	0,45	№293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		72,00	72,0						
	Масса отварного мяса			45,0						
	Вода		33,8	33,8						
	Морковь		19,8	15,8						
	Лук репчатый		9,37	7,9						
	Мука пшеничная		2,3	2,3						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Масса соуса			45,0						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	
	Картофель		150,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженые		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		692			23,24	26,56	31,95	660,70	22,59	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180			2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Итого:		210			4,87	5,19	32,22	187,20	1,44	
	УЖИН									
Запеканка рисовая с творогом		150/25			10,90	9,60	63,74	385,00	1,02	№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		5,00	6,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						
	молоко сгущенное		25,00	25,00						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						

Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	134, Дели + 2012
Итого:	390			12,90	9,82	86,04	483,75	1,02	
ВСЕГО:	1822			51,86	52,98	273,46	1716,65	36,25	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная	200			3,75	1,87	18,97	108,00		ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		25,00	25,00						
Молоко		176,00	176,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Булгур с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			12,23	15,90	48,80	388,40	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65		№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		77,65	46,50						
сахарный песок		1,00	1,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками	180/10			4,39	6,29	9,33	118,80	0,64	№94 сб дошк2016
говядина б/к (хотлетное мясо) или фарш говяжий		11,90	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
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			15,18	6,10	4,95	134,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
морковь		16,4	13,12						
Лук репчатый		12,6	10,5						
соль иодированная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
Рагу из овощей	150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
картофель		94,50	70,00						
морковь		30,00	24,00						

	масса припущенного лука		21,00	17,00								
	капуста свежая			15,00								
	масса припущенной капусты		0,75	0,75								
	соль йодированная		5,00	5,00								№366, сб дошк 2016
	Масло растительное											
	соус:											
	вода		40,00	40,00								
	Масло сливочное		1,80	1,80								
	Мука пшеничная		1,80	1,80								
	Морковь		3,00	2,40								
	Лук репчатый		1,44	1,20								
	томатная паста		2,40	2,40								
	Масло сливочное		0,50	0,50								
	сахар		0,40	0,40								
	соль йодированная		0,40	0,40								
	масса соуса			40,00								
	масса рагу			150,00								№ 648, сб шк2004
Кисель		180						18,00	72,00			
	Кисель-концентрат		21,00	21,00								
	Сахар		9,00	9,00								
	вода		180,00	180,00								табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10				
Итого:		685			26,24	23,40	68,50	597,30	9,39			
ПОЛДНИК												
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60				табл 10 стр 202, Ддели +, 2012
Молоко кипяченое (маложир)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46			№419 СБ дошк 2016
Итого:		210			6,66	14,06	27,83	264,60	2,46			
УЖИН												
Тефтели рыбные в сметанном соусе		63/20			7,58	6,93	0,94	132,39	0,91			№261/а СБ дошк 2011
	рыба (минтай с/м ВГ) или фарш рыбный		55,00	40,50								
	Хлеб пшеничный		40,50	40,50								
	вода		6,00	6,00								
	яйцо		6,00	6,00								
	Лук репчатый		5,30	5,25								
	Мука пшеничная		10,80	9,00								
	соль йодированная		3,75	3,75								
	Масса полуфабриката		0,38	0,38								
	Масло растительное			70,50								№372 СБ дошк 2016
	соус:		3,00	2,00								
	сметана		5,00	5,00								
	вода		15,00	15,00								
	Мука пшеничная		1,50	1,50								
	соль йодированная		0,13	0,13								
	масса соуса			20,00								№182, сб дошк 2016
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		150/3			4,02	3,25	19,14	117,73				
	Крупа гречневая		32,50	32,50								
	Вода		104,00	104,00								
	Масло сливочное		3,00	3,00								
	соль йодированная		0,30	0,30								
Напиток из шиповника растворимого		180/10			0,61	0,25	18,67	79,00	89,29			№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1,35	1,35								
	сахар		10,00	10,00								
	Вода питьевая		180,00	180,00								табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,32	0,16	9,84	47,00	0,00			
Итого:		423			13,73	10,59	56,59	376,12	90,20			
ВСЕГО:		1948			39,86	63,95	221,92	1711,76	106,45			
ИТОГО за 10 дней		19115,00			612,39	584,51	2372,35	17228,09	518,06			

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)