



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 г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	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	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		Кофейный напиток	2,50	2,50					
		Сахар	6,00	6,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	108,00	108,00					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Сыр	5,10	5,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>13,90</b>	<b>16,31</b>	<b>59,64</b>	<b>442,06</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	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>									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
		икра кабачковая	51,00	50,00					
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
		картофель	79,80	60,00					
		Морковь	9,00	7,20					
		Лук репчатый	8,60	7,20					
		Масло растительное	1,80	1,80					
		соль иодированная	0,60	0,60					
		бульон	135,00	135,00					
		клецки:		18,00					
		мука пшеничная	5,50	5,50					
		Масло сливочное	0,60	0,60					
		яйцо	1,92	1,60					
		вода	8,80	8,80					
		соль иодированная	0,16	0,16					
		масса теста		16,20					
		масса готовых клецек		18,00					
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
		цыплята-бройлера с/м	78,00	73,60					
		масса отварной птицы		32,00					
		масло сливочное	8,00	8,00					
		Лук репчатый	11,90	10,00					
		Морковь	16,25	13,00					
		Крупа рисовая	55,00	55,00					
		вода	86,00	86,00					
		соль иодированная	0,80	0,80					
		масса гарнира		168,00					
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
		сухофрукты	15,30	15,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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
<b>Итого:</b>	<b>690</b>			<b>20,97</b>	<b>17,63</b>	<b>100,17</b>	<b>667,55</b>	<b>4,97</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	185,00	180,00					
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
		печенье							
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
		рыба (минтай с/м БГ)	68,34	50,25					
		масса отварной рыбы		39,75					
		Хлеб пшеничный	8,25	8,25					
		яйцо	6,30	5,25					
		молоко	12,00	12,00					
		масло сливочное	2,25	2,25					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		Масло растительное	1,00	1,00					
		масса пудинга		60,00					
		Соус молочный							
		молоко	10,00	10,00					
		масло сливочное	1,10	1,10					
		Мука пшеничная	1,10	1,10					

Пюре Картофельное	Вода		10,00	10,00							
	Сахар		0,20	0,20							
	соль иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса	140		20,00	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016	
Чай с сахаром	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная	180/6	0,52	0,52	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016	
Хлеб пшеничный	чай вессовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		641			24,27	15,15	70,62	516,36	17,99		
ВСЕГО:		1840			59,54	49,49	240,23	1672,96	35,06		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		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						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
<b>ОБЕД</b>										
Салат картофельный с морковью и солеными огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23, сб дошк 2016
	картофель		32,88	24,00						
	огурцы соленые		32,76	18,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	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		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		720			27,34	26,27	110,18	794,57	16,46	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016

(катык, кефир, напиток ацидофильный, риженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00			ТТК
	<b>посыпка низ:</b>										
	Масло сливочное		10,70	10,70							
	Мука пшеничная		21,00	21,00							
	Сахарный песок		10,70	10,70							
	<b>творожная начинка:</b>										
	Творог		78,50	78,50							
	Сахарный песок		15,00	15,00							
	Яйцо куриное		18,00	15,00							
	<b>посыпка низ:</b>										
	Масло сливочное		4,25	4,25							
	Мука пшеничная		7,80	7,80							
	Сахарный песок		4,25	4,25							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
<b>Итого:</b>		<b>523</b>			<b>23,79</b>	<b>15,49</b>	<b>72,15</b>	<b>522,48</b>	<b>3,28</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1847</b>			<b>62,90</b>	<b>57,30</b>	<b>258,27</b>	<b>1811,63</b>	<b>26,03</b>		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	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		3,00	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		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Багет нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,31</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
<b>Итого:</b>		<b>100</b>			<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из припущенной моркови с изюмом		60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016
	морковь		70,00	56,00						
	масса припущенной моркови			51,60						
	изюм		4,08	4,00						
	масса набухшего изюма			6,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		180/20			5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106,107 сб шк 2017
	картофель		95,76	72,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	томатная паста		0,72	0,72						
	масло растительное		1,80	1,80						
	Бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	фрикадельки рыбные:			20						
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80						
	или фарш рыбный		19,00	18,80						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00						
	масса готовых фрикаделек			20,00						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыпленка - бройлеры с/м		84,9	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						

Кисель	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	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	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
<b>Итого:</b>		<b>718</b>			<b>26,90</b>	<b>17,86</b>	<b>107,72</b>	<b>698,07</b>	<b>12,77</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
	яйцо		114,00	95,00							
	молоко		60,00	60,00							
	масса омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,40								
	масса готового омлета			150,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
<b>Итого:</b>		<b>566</b>			<b>22,80</b>	<b>35,92</b>	<b>44,14</b>	<b>592,04</b>	<b>44,65</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1793</b>			<b>65,57</b>	<b>68,11</b>	<b>238,64</b>	<b>1831,80</b>	<b>69,73</b>		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г )	г )	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		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						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>11,18</b>	<b>12,45</b>	<b>55,88</b>	<b>401,06</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки		180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87 сб дошк 2016
	Картофель		53,20	40,00						
	Горох		16,20	16,00						
	Морковь		12,80	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	индейка филе		56,00	56,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Пюре картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№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						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
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

<b>Итого:</b>		<b>700</b>			<b>23,50</b>	<b>22,25</b>	<b>85,59</b>	<b>647,93</b>	<b>28,62</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль иодированная молоко сгущенное	130/20	121,55 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дети 2010
<b>Итого:</b>		<b>516</b>			<b>29,48</b>	<b>24,58</b>	<b>46,36</b>	<b>524,30</b>	<b>1,11</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1820</b>			<b>65,16</b>	<b>59,28</b>	<b>208,04</b>	<b>1658,09</b>	<b>34,90</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
Чай без сахара, с мармеладом	чай весовой вода питьевая мармелад	180/20	0,45 180,00 30,00	0,45 180,00 30,00	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>423</b>			<b>9,15</b>	<b>11,15</b>	<b>68,41</b>	<b>411,37</b>	<b>1,15</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин.)		100	100,00	100,00	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 зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с масло растительное	50	80,16 2,50	48,00 2,50	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
Суп картофельный, с мясными фрикадельками	крупа пшеничная картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода мясные фрикадельки: говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий лук репчатый Яйцо куриное вода питьевая соль иодированная масса полуфабриката фрикаделек масса полуфабриката фрикаделек	180/10	11,00 80,00 9,00 8,60 1,80 0,60 126,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	11,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10	3,41	3,13	8,80	81,35	5,99	№86, 128 сб дошк 2016
Тефтели мясные	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий Лук репчатый масло растительное Хлеб пшеничный вода питьевая соль иодированная Мука пшеничная в/с масса полуфабриката масло растительное	70	46,20 46,20 16,80 2,10 9,40 14,00 0,70 4,80 2,00	44,40 44,40 14,00 2,10 9,40 14,00 0,70 4,80 2,00	8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
Рагу из овощей	картофель морковь масса запеченной моркови Лук репчатый масса припущенного лука капуста свежая	150	66,50 30,00 24,00 24,00 41,00	50,00 24,00 22,00 20,00 16,00 32,75	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016

	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	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		3,00	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			150,00						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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
<b>Итого:</b>		<b>715</b>			<b>20,99</b>	<b>29,60</b>	<b>73,61</b>	<b>654,61</b>	<b>31,32</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сулари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>625</b>			<b>21,94</b>	<b>14,75</b>	<b>82,69</b>	<b>548,91</b>	<b>3,74</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1863</b>			<b>52,48</b>	<b>55,90</b>	<b>234,50</b>	<b>1661,89</b>	<b>46,21</b>	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
	<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		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		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>13,46</b>	<b>14,23</b>	<b>57,55</b>	<b>413,34</b>	<b>2,86</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы к/с		50			1,4415	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016

	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		0,20	0,20							
	Томат-паста		2,00	2,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020	
	цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20							
	масса готовой мякоти птицы			44,00							
	картофель		193,00	145,10							
	лук репчатый		15,00	12,50							
	морковь		7,90	6,30							
	Масло сливочное		5,10	5,10							
	соль йодированная		0,80	0,80							
	вода питьевая		25,10	25,10							
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016	
	сухофрукты		15,30	15,00							
	Сахар		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	
<b>Итого:</b>		<b>662</b>			<b>22,16</b>	<b>18,94</b>	<b>66,39</b>	<b>532,53</b>	<b>13,73</b>		
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
	яйцо		114,00	95,00							
	молоко		60,00	60,00							
	масса омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета			150,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	яблоки		11,40	10,00							
	Вода		180,00	180,00							
<b>Итого:</b>		<b>551</b>			<b>21,17</b>	<b>29,59</b>	<b>29,50</b>	<b>469,17</b>	<b>1,76</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1817</b>			<b>57,78</b>	<b>62,76</b>	<b>173,63</b>	<b>1499,84</b>	<b>22,35</b>		

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>11,18</b>	<b>12,45</b>	<b>55,88</b>	<b>401,06</b>	<b>1,17</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		100	100,00	100,00	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 квашеной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
	крупка пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	фрикадельки куриные:									
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40						

	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
Биточки рубленые из рыбы	масса готовых фрикаделек	80		10,00	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	султари ганировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	28,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	сахар		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
<b>Итого:</b>		<b>685</b>			<b>19,43</b>	<b>17,09</b>	<b>87,49</b>	<b>587,62</b>	<b>34,08</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крскер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Макаронные изделия отварные с сыром	макаронные изделия	150	49,00	49,00	10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
	вода		294,00	294,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>586</b>			<b>21,75</b>	<b>18,18</b>	<b>81,57</b>	<b>577,08</b>	<b>92,52</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1775</b>			<b>52,76</b>	<b>48,12</b>	<b>234,74</b>	<b>1612,76</b>	<b>137,77</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	Какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>13,40</b>	<b>15,76</b>	<b>60,16</b>	<b>441,17</b>	<b>2,29</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из припущенной моркови с яблоками	морковь	60	62,50	50,00	0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	сахарный песок		1,20	1,20						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая	180/10/7	45,00	36,00	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						

	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00						
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука репчатого			10,00						
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			72,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			60,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		20,00	20,00						
	масло сливочное		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,25	1,25						
	масло растительное		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
	горох		66,30	65,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		163,00	163,00						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Сахар		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
<b>Итого:</b>		<b>692</b>			<b>26,23</b>	<b>15,91</b>	<b>83,32</b>	<b>589,22</b>	<b>16,26</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Сушари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>516</b>			<b>21,99</b>	<b>20,03</b>	<b>52,65</b>	<b>476,30</b>	<b>0,91</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1812</b>			<b>62,63</b>	<b>51,70</b>	<b>216,33</b>	<b>1591,49</b>	<b>23,46</b>	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	<b>ЗАВТРАК</b>	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа пшеница		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		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						

<b>Итого:</b>	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>	<b>409</b>			<b>11,81</b>	<b>13,56</b>	<b>50,89</b>	<b>388,77</b>	<b>1,42</b>	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>100</b>			<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>43,00</b>	<b>60,00</b>	
Винегрет овощной		60			0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		12,60	10,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	огурцы соленые		12,74	7,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса бланшированного лука			4,50						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Масса полсушенной 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 йодированная		0,80	0,80						
Гуляш из отварной индейки		40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
	филе индейки (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	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
<b>Итого:</b>	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>678</b>			<b>26,56</b>	<b>19,55</b>	<b>84,63</b>	<b>633,43</b>	<b>10,68</b>	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270	203						
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>663</b>			<b>24,64</b>	<b>22,09</b>	<b>91,13</b>	<b>654,57</b>	<b>24,13</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1850</b>			<b>63,91</b>	<b>55,39</b>	<b>234,75</b>	<b>1719,77</b>	<b>96,23</b>	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой Сахар яблоки Вода	180/6/10	0,45 6,00 11,40 180,00	0,45 6,00 10,00 180,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
<b>Итого:</b>		<b>414</b>			<b>10,13</b>	<b>10,16</b>	<b>62,29</b>	<b>381,54</b>	<b>1,89</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с масло растительное	50	80,16 2,50	48,00 2,50	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	крупя рисовая картофель морковь лук репчатый масло растительное томатная паста соль иодированная бульон цыплята-бройлеры потр. с/м или фарш куриный лук репчатый яйцо вода для фарша соль иодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек	180/10	6,00 80,00 9,00 9,52 1,80 2,20 0,60 120,00 17,56 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	6,00 60,00 7,20 8,00 1,80 2,20 0,60 120,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
Капуста тушеная с мясом	капуста свежая вода питьевая масса тушеной капусты лук репчатый масло растительное масса пассерованного лука говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий масса готового фарша мука пшеничная в/с масса соуса: вода питьевая масло сливочное мука пшеничная в/с морковь лук репчатый томатная паста масло растительное соль иодированная сахар	185	165,60 30,00 13,20 1,20 45,70 45,70 3,60 18,00 0,840 0,840 1,500 0,43 1,08 0,24 0,18 0,18	132,00 30,00 120,00 11,00 1,20 5,50 43,75 43,75 35,00 3,60 18,00 18,00 0,840 0,840 1,20 0,36 1,08 0,24 0,18 0,18	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие апельсин лимон Вода сахар	180	27,40 9,00 6,66 183,00 6,00	24,00 6,00 6,00 183,00 6,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели 2012
<b>Итого:</b>		<b>650</b>			<b>17,46</b>	<b>16,44</b>	<b>55,08</b>	<b>452,13</b>	<b>39,01</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели 2012
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	114,00 60,00 2,50 0,40	95,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 №399 сб допк 2016
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	
		Шиповник	18,40	18,00					
		сахар	6,00	6,00					
		Вода питьевая	180,00	180,00					
<b>Итого:</b>	<b>638</b>			<b>24,12</b>	<b>31,47</b>	<b>57,54</b>	<b>609,71</b>	<b>45,46</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 902</b>			<b>52,71</b>	<b>58,06</b>	<b>195,11</b>	<b>1528,18</b>	<b>90,36</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>18319</b>			<b>595,44</b>	<b>566,12</b>	<b>2234,26</b>	<b>16588,41</b>	<b>582,10</b>	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>	<b>1832</b>			<b>59,54</b>	<b>56,61</b>	<b>223,43</b>	<b>1658,84</b>	<b>58,21</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 I 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%