



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
Масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
картофель		66,60	50,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		112,50	112,50						
клецки:			15,00						
мука пшеничная		4,60	4,60						
масло сливочное		0,50	0,50						
яйцо		1,60	1,32						
вода		7,30	7,30						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса теста			13,50						
масса готовых клецек			15,00						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк
цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,20						
масса отварной птицы			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,93	7,50						
Морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
масса гарнира			126,00						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	545			21,24	13,29	83,10	547,95	11,30	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие (печенье)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012

Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,90						
	масса отварной рыбы			30,00						
	Хлеб пшеничный		6,20	6,20						
	яйцо		4,80	4,00						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						
	Соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	Мука пшеничная		0,80	0,80						
	Вода		7,50	7,50						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
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		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		535			19,63	12,74	61,71	439,72	15,33	
ВСЕГО:		1544			52,43	40,81	204,18	1410,58	38,54	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в индивидуальной упаковке		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	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и солеными огурцами		40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23, сб дошк 2016
	картофель		21,92	16,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	морковь		10,24	8,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		0,15	0,15						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептур 2017

	говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Памп + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		577			21,87	19,73	88,11	621,62	14,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150		155,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.01.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		9,00	9,00						
	Мука пшеничная		17,00	17,00						
	Сахарный песок		9,00	9,00						
	творожная начинка:									
	Творог		68,00	68,00						
	сахарный песок		13,50	13,50						
	Яйцо куриное		16,20	13,50						
	посыпка верх:									
	Масло сливочное		3,50	3,50						
	Мука пшеничная		7,20	7,20						
	Сахарный песок		3,50	3,50						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		440			20,43	13,27	62,06	447,91	2,69	
ВСЕГО:		1576			52,64	46,67	217,12	1505,61	23,43	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10,00	10,00						
	Крупа пшеничная		7,50	7,50						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		48,00	48,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	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
	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		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	

ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с изюмом		40			0,59	0,04	5,73	25,68	1,83	№43, сб дошк 2016
	морковь		46,72	37,40						
	масса припущенной моркови			34,40						
	изюм		2,75	2,70						
	масса набухшего изюма			4,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		150/20			4,76	2,40	10,41	90,40	7,53	№106,107 сб мх 2017
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	томатная паста		0,60	0,60						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Бульон		105,00	105,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	фрикадельки рыбные:			20,00						
	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"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						
	или фарш куриный		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,
Хлеб ржаной		35			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +. 2012
Итого:		577			21,09	13,66	83,43	542,28	10,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		480			19,59	31,78	38,96	520,43	37,30	
ВСЕГО:		1516			51,97	58,94	190,17	1505,70	59,59	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						

	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в индупаковке		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	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
	свекла		41,00	32,00						
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки		150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	№87 сб дошк 2016
	картофель		40,05	30,00						
	горох колотый		12,15	12,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	морковь		9,60	7,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		105,00	105,00						
Индейки тушеная с овощами по-татарски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки		42,00	42,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе			30,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		575			20,39	19,00	83,83	504,12	37,02	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
	Творог		103,20	101,20						
	крупа манная		6,60	6,60						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахар		8,80	8,80						
	Сметана		4,40	4,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		435			25,13	20,75	40,81	449,48	0,96	

ВСЕГО:	1569			55,99	51,31	-191,36	1382,95	43,15	
--------	------	--	--	-------	-------	---------	---------	-------	--

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом		170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
	чай весовой		0,40	0,40						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		15,00	15,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		358			6,84	10,31	47,46	313,08	0,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
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
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой, с мясными фрикадельками		150/10			3,18	2,80	7,34	71,06	5,99	№86 СБ дошк. 2016
	крупа пшенная		9,00	9,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		105,00	105,00						
	мясные фрикадельки: говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303. 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		33,30	31,70						
	или фарш говяжий		33,30	31,70						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	хлеб пшеничный		6,70	6,70						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	мука пшеничная в/с		3,40	3,40						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	2016
	картофель		53,20	40,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	капуста свежая		32,75	26,20						
	масса припущенной капусты			24,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									2016
	вода		35,00	35,00						

	Масло сливочное		1,58	1,58						
	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
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		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		575			16,59	22,89	60,24	521,72	26,49	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели + 2012
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		517			17,60	9,41	68,98	429,39	3,02	
ВСЕГО:		1550			41,43	43,00	186,48	1311,19	40,42	

2 неделя

День 6 - ый

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	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,28	12,94	47,97	354,36	2,53	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		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	
ОБЕД										

Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,00						
	Картофель		15,96	12,00						
	Морковь		9,38	7,50						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Свекла		30,72	24,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Сахар		0,15	0,15						
	Томатная паста		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Бульон		120,00	120,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		80,50	76,00						
	масса готовой мякоти птицы			33,00						
	картофель		144,70	108,80						
	лук репчатый		11,30	9,40						
	морковь		5,90	4,70						
	масло сливочное		3,80	3,80						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		18,80	18,80						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		520			17,23	14,02	51,69	406,48	10,30	
Кисломолочный напиток	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		470			18,42	25,53	26,88	410,48	1,72	
ВСЕГО:		1549			47,93	52,48	146,74	1256,12	18,55	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						

Итого:		359			4,77	6,77	23,27	173,08	1,17	
	2 - ой ЗАВТРАК									
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
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	ОБЕД									
Салат из квашенной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		34,30	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	сахар		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупка пшенная		9,00	9,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м или фарш куриный		17,56	11,40						
	лук репчатый		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						
Биточки рубленые из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,00	37,50						
			39,40	37,50						
	крупка манная		1,30	1,25						
	яйцо		0,90	0,75						
	лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		7,00	7,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	сахар		0,14	0,14						
	сахари панировочные		5,00	5,00						
	масло растительное		1,25	1,25						
	масса полуфабриката			59,00						
Пюре картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		545			14,10	12,65	69,05	451,34	26,48	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
	молоко		158,00	150,00						
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	печенье (или крекер)									
Макаронные изделия отварные с сыром		130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		43,00	43,00						
	вода		258,00	258,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	сыр голландский		10,20	10,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		475			17,11	14,11	56,32	420,37	77,20	
ВСЕГО:		1479			36,37	33,92	158,44	1091,79	114,85	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						

Какао с молоком	Соль йодированная	180/6	0,40	0,40	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко	25/5	110,00	110,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Вода		80,00	80,00						
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		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	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№39, сб дошк 2016
	морковь		41,25	33,00						
	яблоки		9,12	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	сахарный песок		0,80	0,80						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		37,50	30,00						
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		120,00	120,00						
	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Тефтели мясные в томатном соусе			45/15						
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		29,93	28,50							
лук репчатый		18,00	15,00							
масло растительное		1,50	1,50							
масса пассерованного лука			7,50							
хлеб пшеничный		6,00	6,00							
вода питьевая		9,00	9,00							
соль йодированная		0,45	0,45							
мука пшеничная в/с		3,00	3,00							
масса полуфабриката			54,00							
масло растительное		1,50	1,50							
масса готовых тефтелей			45,00							
соус томатный:										
вода питьевая		15,00	15,00							
масло сливочное		0,68	0,68							
мука пшеничная в/с		0,68	0,68							
морковь		1,13	0,90							
лук репчатый		0,54	0,45							
томатная паста		0,95	0,95							
масло растительное		0,20	0,20							
соль йодированная		0,15	0,15							
сахар		0,15	0,15							
масса готового соуса			15,00							
Гороховое пюре		110			9,96	2,48	25,64	163,9		№199 сб шк 2017
	горох		56,10	55,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	вода питьевая		138,00	138,00						
Компот из урюка	Масло сливочное	150	2,00	2,00	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№294 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	вода питьевая		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		560			21,62	13,20	68,02	482,07	12,44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016

(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Пудинг творожный с повидлом		110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Судари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
Чай с сахаром	повидло	150/5	20,40	20,00	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		435			21,13	15,61	51,08	426,58	0,68	
ВСЕГО:		1554			55,13	42,63	189,38	1368,39	19,22	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	крупа пшено		17,70	17,70						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	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
	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		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		40			0,55	2,46	3,37	37,92	4,10	№46 сб дошк 2016
	картофель		13,70	10,00						
	свекла		12,80	10,00						
	морковь		8,82	7,00						
	зеленый горошек к/с		6,68	4,00						
	огурцы соленые		7,28	4,00						
	лук репчатый		4,02	3,35						
	масса бланшированного			3,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		11,30	11,30						
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
Гуляш из отварной индейки		30/30			9,56	5,30	2,04	92,63	2,38	№293 сб рецептов 2017
	филе индейки (филе грудок или бедра)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			30,00						

	морковь		13,13	10,50							
	лук репчатый		6,36	5,30							
	вода питьевая		22,50	22,50							
	томатная паста		0,90	0,90							
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50							
	масло растительное		2,00	2,00							
	соль йодированная		0,15	0,15							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016	
	гречневая крупа		52,40	52,40							
	вода питьевая		78,10	78,10							
	соль йодированная		0,30	0,30							
	масло сливочное		2,00	2,00							
Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК	
	Кисель-концентрат		17,50	17,50							
	Сахар		5,00	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,	
Итого:		547			20,86	14,71	68,89	502,07	7,61		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
Булочка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий. Стр. 150 СЕ Казань. 1997	
	мука пшеничная		21,70	21,70							
	мука пшеничная		0,70	0,70							
	дрожжи сухие		0,28	0,28							
	соль йодированная		0,28	0,28							
	сахар		0,70	0,70							
	масло сливочное		1,75	1,75							
	яйцо		2,10	1,75							
	молоко		8,75	8,75							
	масса теста			35,00							
	сахар		3,50	3,50							
	масло сливочное		1,75	1,75							
	масса пф			40,25							
	яйцо куриное		0,60	0,50							
	масло растительное		0,10	0,10							
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017	
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	хлеб пшеничный		9,00	9,00							
	молоко		13,00	13,00							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	масса полуфабриката			58,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017	
	картофель		231,60	174,00							
	масло растительное		5,00	5,00							
	соль йодированная		0,30	0,30							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
Итого:		535			18,60	17,77	66,85	523,71	20,42		
ВСЕГО:		1 546			49,75	43,11	186,70	1377,56	89,48		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			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		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016

	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			8,05	9,26	50,88	319,16	1,70	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд. упаковке		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	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 С6 дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупя рисовая		5,00	5,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	томатная паста		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
	цыплята-бройлеры погр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом		150			7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		138,00	110,00						
	вода питьевая		24,00	24,00						
	масса тушеной капусты			100,00						
	лук репчатый		10,80	9,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса пассерованного лука			4,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,50	37,50						
	или фарш говяжий		39,50	37,50						
	масса готового фарша			30,00						
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
	масса соуса:			15,00						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
	морковь		1,25	1,00						
	лук репчатый		0,36	0,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	сахар		0,15	0,15						
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144.
Итого:		525			13,15	13,95	44,62	368,05	31,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 С6 дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Липецк 2012
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		490			20,52	27,29	51,95	535,28	76,30	
ВСЕГО:		1574			42,71	50,49	167,65	1307,29	113,82	
ИТОГО за 10 дней		15457			486,36	463,36	1838,21	13517,19	561,05	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1546			48,64	46,34	183,82	1351,72	56,10	

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%