

Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Харьковская Э.Р.

Составлено
Руководитель дошкольного образовательной организации

детской
Н.В. Коробейникова



**Примерное 12-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет**

День 1 -

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	крупка геркулесовая молоко сахар соль йодированная масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток сахар молоко вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
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
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы	цыпленок-бройлеры потр с/м масса отварной мякоти птицы картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон клецки мука пшеничная масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180/10	24,30 10,00 79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	23,00 10,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	5,44	5,30	13,53	133,43	4,38	№91сб дошк 2016
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль йодированная масло растительное масса пудинга соус молочный молоко масло сливочное мука пшеничная вода сахар соль йодированная масса соуса	60/20	68,34 39,75 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль йодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дети +, 2012
Итого:		705			25,91	16,78	86,89	614,39	22,45	

ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
творог		121,55	119,20						
крупа манная		7,80	7,80						
яйцо		6,50	5,42						
сахар		10,40	10,40						
сметана		5,20	5,20						
масло сливочное		5,20	5,20						
сухари панировочные		5,20	5,20						
соль йодированная		0,65	0,65						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
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:	436			24,66	20,48	48,60	479,14	10,57	
ВСЕГО:	1733			69,69	58,08	205,33	1637,58	36,38	

День 2- 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 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 йодированная		0,50	0,50														
Какао с молоком	масло сливочное	3,00	3,00															
		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									
2 - ой ЗАВТРАК																		
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									
ОБЕД																		
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			2,04	4,73	8,12	89,54	7,71	№63 сб дошк 2016								
	капуста свежая		18,75	15,00														
	картофель		19,95	15,00														
	морковь		12,50	10,00														
	лук репчатый		9,52	8,00														
	свекла		38,40	30,00														
	сахар		2,16	2,16														
	томат-паста		1,00	1,00														
	масло растительное		3,60	3,60														
	соль йодированная		0,60	0,60														
	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	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	710			27,19	26,32	105,74	776,49	16,46	
ПОЛДНИК									
Элеш с птицей	100			10,90	14,00	22,30	245,00		рецептур блюд и
мука пшеничная		30,80	30,80						
в том числе на подпыл		1,20	1,20						
сахарный песок		0,80	0,80						
масло сливочное		5,00	5,00						
яйцо куриное		6,00	5,00						
сметана		12,50	12,50						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса теста			52,00						
цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00						
картофель		34,58	26,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
соль		0,80	0,80						
масса фарша			72,00						
яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00						
масло растительное		0,20	0,20						
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						
Фрукты свежие	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки или апельсин, или банан или мандарин)									
Итого:	393			12,53	14,53	49,53	367,48	12,83	
ВСЕГО:	1707			51,49	56,39	231,21	1638,54	35,58	

День 3 - ий

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							
ЗАВТРАК																
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												
Чай с молоком, сахаром	соль йодированная	180/6	0,50	0,50	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016						
	масло сливочное		3,00	3,00												
	чай весовой		0,45	0,45												
	сахар		6,00	6,00												
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	молоко	30/5/5	92,00	90,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016						
	вода		90,00	90,00												
	батон нарезной		30,00	30,00												
	сыр		5,10	5,00												
	масло сливочное		5,00	5,00												
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,31							
2 - ой ЗАВТРАК																
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016						
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00												
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45							
ОБЕД																
Салат из припущенной моркови с курагой		60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016						
	морковь		65,00	52,00												
	масса припущенной моркови			48,00												
	курага		6,84	6,70												
	масса набухшей кураги			10,00												
	сахарный песок		3,00	3,00												
Суп картофельный с куриными фрикадельками		180/10			3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016						
	картофель		106,40	80,00												
	морковь		9,00	7,20												
	лук репчатый		8,56	7,20												
	масло растительное		1,80	1,80												
	бульон		126,00	126,00												
	соль йодированная		0,70	0,70												
	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												
											14,30					
			масса полуфабриката фрикаделек								10,00					
	масса готовых фрикаделек															
Птица тушеная с овощами по- татарски		40/30			10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022						

Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	цпылта-бройлеры потр с/м		97,20	92,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Кисель	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное	180	3,00	3,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Хлеб ржаной	кисель-концентрат		21,00	21,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		668			21,70	20,85	78,51	605,56	14,78	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	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						
Кондитерское изделие	вода		180,00	180,00						
	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		406			19,83	29,24	53,84	558,34	44,20	
ВСЕГО:		1663			61,13	68,42	205,69	1701,59	61,74	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупя 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						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
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	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						
	масса отварной говядины			10,00						
	крупя 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 иодированная		0,60	0,60						
	бульон		126,00	126,00						
	Котлеты рыбные			70						
рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20							
соль иодированная		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							
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016

Компот из урюка	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			33,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		713			22,06	17,08	86,79	590,19	25,85	
ПОЛДНИК										
Вак балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни, 1997
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00						
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,10	2,60						
	масло сливочное		2,60	2,60						
	сахарный песок		1,00	1,00						
	молоко		12,50	12,50						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00						
	лук репчатый		7,80	6,50						
	масло сливочное		7,50	7,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	выход фарша			50,00						
	яйцо куриное		1,20	1,00						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масло растительное		0,25	0,25						
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 свежие		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		286			7,13	10,41	35,61	263,33	1,03	
ВСЕГО:		1603			41,38	39,94	198,48	1339,38	32,05	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	крупа манная		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное	3,00	3,00							
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
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						
Итого:		423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	картофель		47,88	36,00						
	горох колотый		14,58	14,40						
	лук репчатый		8,64	7,20						
	морковь		11,25	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,60	0,60						

Тефтели мясные	вода питьевая		126,00	126,00						
	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						
		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
Рагу из овощей	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Компот из свежих фруктов	картофель	150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	масло растительное		5,00	5,00						№366, сб дошк 2016
	соус:									
Хлеб ржаной	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						
Итого:	масса рагу			150,00						
	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
		675			20,58	31,08	58,07	609,29	29,57	
Плов с сухофруктами	ПОЛДНИК	150			4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
	крупа рисовая		39,00	39,00						
	вода питьевая		82,50	82,50						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масло сливочное		15,00	15,00						
	курага		15,30	15,00						
	морковь		37,50	30,00						
	изюм		7,70	7,50						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
	Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
		473			6,95	10,86	73,99	427,48	13,67	
		1751			41,90	57,58	208,02	1540,14	44,84	

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с клецками	200			4,76	5,60	10,36	110,80	0,91	№105,128 сб дошк 2016
молоко		140,00	140,00						
вода		70,00	70,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
клецки:			25,00						
мука пшеничная		7,70	7,70						
масло сливочное		0,90	0,90						
яйцо куриное		2,64	2,20						
вода		12,00	12,00						
соль йодированная		0,23	0,23						
масса теста			22,50						

Какао с молоком	масса готовых клецек	180/6		25,00		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:		421				10,72	13,29	36,72	313,26	2,34	
2 - ой ЗАВТРАК											
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	
ОБЕД											
Салат из припущенной моркови с яблоками		60				0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
	морковь		62,50	50,00							
	яблоки		11,40	10,00							
	масло растительное		2,40	2,40							
	сахарный песок		1,20	1,20							
Рассольник ленинградский, со сметаной		180/7				1,61	4,56	8,84	86,94	6,05	№82 сб дошк 2016
	картофель		79,80	60,00							
	крупа перловая		8,00	8,00							
	морковь		10,00	8,00							
	лук репчатый		4,76	4,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
	огурцы соленые		21,84	12,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	бульон		132,00	132,00							
	сметана		7,00	7,00							
Биточки "Домашние"		70				10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,90	55,13							
	морковь		57,89	55,13							
	лук репчатый		16,53	13,12							
	лук репчатый		18,00	15,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	масса припущенного лука			8,00							
	соль йодированная		0,57	0,57							
	яйцо		0,84	0,70							
	мука пшеничная		5,25	5,25							
	масса полуфабриката			82,60							
	масло растительное		2,60	2,60							
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							
	вода		275,00	275,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	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		30	30,00	30,00		2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00		2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		695				22,18	19,67	105,66	674,73	10,68	
ПОЛДНИК											
Рассегай с рыбой		100				11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,00	50,00							
	мука пшеничная на подпыл		2,00	2,00							
	сахар		2,50	2,50							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		21,50	21,50							
	масса теста			75,00							
	минтай ПБГ с/м		57,00	41,00							
	масса готовой рыбы			33,60							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масса пассированного лука			2,52							
	мука пшеничная		0,40	0,40							
	масло сливочное		4,00	4,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	масса фарша рыбного			40,00							
	масса полуфабриката			115,00							
Чай с сахаром	масло растительное для смазки листов		0,40	0,40							
		180/6				0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
Фрукты свежие	вода		180,00	180,00							табл 9 стр 186, Дели +, 2012
		100	100,00	100,00		1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		386				13,06	10,02	52,02	340,10	10,18	
ВСЕГО:		1702				46,96	42,97	214,60	1412,89	27,20	

2 недели

День 7- ой

Наименование блюд и напитков	Ингредиенты	Масса (г)	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
------------------------------	-------------	-----------	----------------	----------------	------------------	-------------------------	----------	------------------

продукты		количество	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа пшено		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						
Итого:		404			10,31	12,24	50,76	370,50	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
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	
ОБЕД										
Огурцы соленные порционно		50			0,40	0,05	0,85	5,00	1,75	№70, сб шк 2017
	огурцы соленные		91,00	50,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			2,04	4,73	8,12	89,54	7,71	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		18,75	15,00						
	картофель		19,95	15,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	свекла		38,40	30,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
	сахар		2,16	2,16						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	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		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		657			21,34	15,98	61,24	481,54	10,83	
ПОЛДНИК										
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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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 свежие		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		396			17,83	27,09	39,27	472,26	1,31	
ВСЕГО:		1657			50,49	55,31	171,46	1409,10	17,31	

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	
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							
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						

Бутерброд с маслом сливочным	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, ряженка) кисломолочный напиток			185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из фасоли и кукурузы к/с. с солеными		50			2,21	3,36	13,55	91,75	2,88	ТТК 866 от 2901.2021
	фасоль к/с		45,00	22,50						
	кукуруза к/с		13,36	8,00						
	огурцы соленые		14,56	8,00						
	хлеб ржаной		16,90	14,20						
	масса подсушенных гренок			9,00						
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками	масло растительное		2,50	2,50						
		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
	крупка гречневая		6,00	6,00						
	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						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Биточки рубленые из рыбы		80			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						
	крупка 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						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса полуфабриката			94,40						
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Компот из урюка	масло сливочное		3,00	3,00						
		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			33,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	вода питьевая		183,00	183,00						
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		678			20,41	19,87	84,40	601,56	28,68	
ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	вода		294,00	294,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
Хлеб пшеничный	масло сливочное		2,50	2,50						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		366			13,27	9,38	42,74	308,28	90,18	
ВСЕГО:		1628			50,26	46,18	190,71	1404,08	120,69	

День 9 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Ингридиенты	Масса порция	Кол - во (в г)	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	крупка геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д

Какао с молоком	молоко	180/6	158,00	158,00						№416 Дели 2016
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	
Бутерброд с маслом сливочным	какао-порошок		2,00	2,00						№1 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		110,00	110,00						
	вода		80,00	80,00						
	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:			404		13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
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	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
Шпи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	картофель		20,64	15,00						№73, сб дошк 2016
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
Тефтели мясные в томатном соусе	или фарш говяжий		11,97	11,40						СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	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		7,00	7,00						
		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	
	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 йодированная		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 йодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
Гороховое пюре	масса готового соуса			20,00						№199 сб шк 2017
		130			11,79	2,96	30,29	196,94		
	горох		66,30	65,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Компот из свежих яблок	вода питьевая		163,00	163,00						№342 сб шк 2017
	масло сливочное		2,40	2,40						
	яблоки свежие	180	34,00	28,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012
		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	
Итого:			687		25,83	21,89	89,02	665,07	10,88	
ПОЛДНИК										
Сметанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник наст. блюд и кулинарных изделий стр 165 Казань 1997
	мука пшеничная		22,50	22,50						
	мука пшеничная на подпыл		2,25	2,25						
	яйцо куриное		3,60	3,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	молоко		7,50	7,50						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	дрожжи		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						

	сметана		37,50	37,50					
	сахарный песок		6,00	6,00					
	яйцо куриное		14,40	12,00					
	яйцо куриное		1,80	1,50					
	масло растительное		0,25	0,25					
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03 №376 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45					
	сахар		6,00	6,00					
	Вода		180,00	180,00					
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00 табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:		361			5,55	8,86	46,87	291,38	10,18
ВСЕГО:		1652			45,79	46,50	216,25	1482,42	27,35

День 10- ый

День 10-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 рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		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						
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное	3,00	3,00							
		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	0,04	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,81	13,65	64,41	428,35	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из квашенной 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-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная в/с		14,00	14,00						
	мука пшеничная в/с на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо куриное		4,80	4,00						
	вода питьевая		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса подсушенной 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		0,70	0,70						
	Биточки "Домашние"			70						
цыплята - бройлеры с/м		84,90	55,13							
или фарш куриный		57,89	55,13							
морковь		16,53	13,12							
лук репчатый		18,00	15,00							
масло растительное		1,50	1,50							
масса припущенного лука			8,00							
соль йодированная		0,57	0,57							
яйцо		0,84	0,70							
мука пшеничная		5,25	5,25							
масса полуфабриката			82,60							
масло растительное		2,60	2,60							
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270,00	203,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
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		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		655			19,73	23,35	87,13	638,35	31,63	
ПОЛДНИК										
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	творог		112,00	110,50						
	манная крупа		10,40	10,40						
	сахар		10,40	10,40						

	яйцо куриное		7,80	6,50					
	масло сливочное		5,20	5,20					
	сухари панировочные		5,20	5,20					
	сметана		5,20	5,20					
	соль йодированная		0,50	0,50					
	повидло		20,40	20,00					
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
	чай весовой		0,45	0,45					
	сахар		6,00	6,00					
	лимон		8,00	7,00					
	вода		180,00	180,00					
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:		443			17,24	15,94	55,10	433,68	13,17
ВСЕГО:		1687			54,01	57,44	214,19	1592,38	47,41

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	крупка пшеничная		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						
Чай без сахара, с мармеладом	масло сливочное	180/20	3,00	3,00	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
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:		418			10,12	10,12	79,14	449,14	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
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	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	крупка рисовая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	томатная паста		2,20	2,20						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	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 для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	Капуста тушеная с мясом		масса полуфабриката							
масса готовых фрикаделек				10,00						
		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	
капуста свежая			165,60	132,00						
вода питьевая			30,00	30,00						
масса тушеной капусты				120,00						
лук репчатый			13,20	11,00						
масло растительное			1,20	1,20						
масса пассерованного лука				5,50						
говядина (котлетное мясо б/к)			45,70	43,75						
или фарш говяжий			45,70	43,75						
масса готового фарша				35,00						
мука пшеничная в/с			3,60	3,60						
масса соуса:				18,00						
вода питьевая			18,00	18,00						
масло сливочное			0,84	0,84						
мука пшеничная в/с	0,84		0,84							
Компот из свежих фруктов	морковь		180	1,50						1,20
	лук репчатый	0,43		0,36						
	томатная паста	1,08		1,08						
	масло растительное	0,24		0,24						
	соль йодированная	0,18		0,18						
	сахар	0,18		0,18						
	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	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +,
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +,
Итого:	675			19,41	16,62	67,87	512,79	39,01	2012
ПОЛДНИК									
Эч-пучмак с мясным фаршем	100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
мука пшеничная		31,00	31,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
яйцо куриное		3,12	2,60						
масло сливочное		2,60	2,60						
сахарный песок		1,00	1,00						
молоко		12,50	12,50						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса теста			50,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		24,15	23,00						
или фарш говяжий		24,15	23,00						
картофель		37,50	30,00						
лук репчатый		10,38	8,65						
масло сливочное		4,50	4,50						
соль иодированная		0,53	0,53						
масса фарша			65,00						
яйцо куриное		1,92	1,60						
масло растительное для смазки изделий			0,30						
масло растительное для смазки листа			1,00						
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 питьевая		180,00	180,00						
Фрукты свежие	100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 5 стр 184, Дели +, 2012
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:	386			12,71	6,80	52,68	342,38	103,92	
ВСЕГО:	1 679			43,24	33,54	219,89	1389,11	147,82	

День 12 - 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	
ЗАВТРАК										
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						
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	соль иодированная		0,50	0,50						
	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 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		398			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(казык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
	свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гренками		180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		47,88	36,00						
	горох		14,58	14,40						
	морковь		11,25	9,00						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		126,00	126,00						
	гренки:			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2022
	говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	картофель		180,00	135,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	огурцы соленые		45,50	25,00						

Компот из урожая	томатная паста		5,00	5,00					
	масло растительное		10,00	10,00					
	масса овощей			160,00					
		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
Хлеб пшеничный	урюк		18,40	18,00					
	масса отварных сухофруктов			28,80					
	вода питьевая		6,00	6,00					
	сахар		183,00	183,00					
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00
Итого:		690			30,17	29,32	90,96	759,87	16,52
ПОЛДНИК									
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00	
	посыпка низ:								
	масло сливочное		10,70	10,70					
	мука пшеничная		21,00	21,00					
	сахарный песок		10,70	10,70					
	творожная начинка:								
	творог		78,50	78,50					
	сахарный песок		15,00	15,00					
	яйцо куриное		18,00	15,00					
	посыпка низ:								
	масло сливочное		4,25	4,25					
	мука пшеничная		7,80	7,80					
	сахарный песок		4,25	4,25					
	соль иодированная		0,50	0,50					
	вода питьевая		240,00	240,00					
	масло сливочное		2,00	2,00					
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03
	чай весомой		0,45	0,45					
	сахар		6,00	6,00					
	яблоки		11,40	10,00					
	вода		180,00	180,00					
Итого:		346			18,55	11,02	65,35	432,70	1,03
ВСЕГО:		1614			67,40	59,07	221,42	1697,91	20,95
ИТОГО за 12 дней		20076			623,72	621,43	2497,25	18245,13	619,32
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1673			51,98	51,79	208,10	1520,43	51,61

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
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 (ДОО) 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 И.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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный И.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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%