



Примерное 12-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная	200			5,16	3,47	23,13	144,50	0,21	ТТК №7Д
Крупа рисовая		15,00	15,00						
Крупа пшеничная		11,00	11,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,35	14,01	52,96	379,50	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		№418 сб дошк 2016
крекер									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
Итого:	220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,40		№42 СБ дошк 2016
морковь		72,50	58,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			4,12	4,23	13,76	118,41	5,01	№88, сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,1	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая засыпка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			10,43	7,70	10,19	151,38		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49						
или фарш говяжий		49	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	№354 сбдошк2016

	Капуста свежая		215,00	172,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Морковь		3,75	3,00						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Масло растительное		5,25	5,25						
	Сахар		4,50	4,50						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженые		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
	сахар		10,0	10,0						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:		720			23,50	17,61	97,68	653,59	30,07	
ПОЛДНИК										
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Кисломолочный напиток		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		5,00	5,00						
Омлет с сыром		10/150			17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	№230 сб дошк2016
	Яйцо		126,00	105,00						
	Молоко		40,00	40,00						
	масса омлетной смеси			145,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		410			27,79	34,81	53,09	637,20	1,59	
ВСЕГО:		1770,00			64,44	70,03	236,73	1845,63	36,06	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная	200			5,83	0,35	25,75	129,85		ТТК №1Д
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		10,00	10,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						

	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430				15,13	15,16	57,04	426,25	0,60
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23 сб дошк2016
	огурцы соленые		32,76	18,00						
	картофель		32,90	24,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,96	6,84	9,03	120,53	8,80	№110, сб шк2004
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,8						
	вода питьевая		1,00	1,0						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		2,40	2,40						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели рыбные в сметанном соусе		60/20			7,58	6,93	9,94	132,39	0,91	№261/а СБ дошк 2011
	рыба (минтай с/м БГ)		55,08	40,50						
	или фарш рыбный		40,50	40,50						
	Хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	вода		6,00	6,00						
	яйцо		6,30	5,25						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	соль иодированная		0,38	0,38						
	Масса полуфабриката			70,50						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соус:									№372 СБ дошк 2016
	сметана		5,00	5,00						
	вода		15,00	15,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20,00						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		722			19,72	22,08	70,84	569,08	17,14	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185	180						
Запеканка творожная с повидлом		120/30			21,17	14,47	40,09	372,60	0,44	№251, сб дошк 2016
	Творог		112,20	110,00						
	Крупа манная		7,20	7,20						

Яйцо	6,00	5,00							
Сахар	9,60	9,60							
Сметана	4,80	4,80							
Масло сливочное	4,80	4,80							
Сухари панировочные	4,80	4,80							
соль иодированная	0,60	0,60							
повидло	30,00	30,00							
Итого:	330			26,39	18,97	47,65	464,60	0,98	
ВСЕГО:	1582,00			61,64	56,61	185,33	1503,93	28,72	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная	200			5,85	1,80	25,77	143,00	0,21	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		10	10						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			10,86	12,26	55,55	376,00	1,41	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60	табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	№418 сб дошк 2016
Итого:	230			2,19	9,18	38,97	247,94	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 Сб дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,92	4,03	9,72	94,80	6,84	№86 сб дошк 2016
крупа пшенная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
Бульон		120,00	120,00						
цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,2						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 305 сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		39,70	38,00						
или фарш говяжий		38,00	38,00						
Хлеб пшеничный		8,00	8,00						
Вода		10,00	10,00						
лук репчатый		4,20	3,50						
Масса полуфабриката			59,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Соус молочный:									
Молоко		12,50	12,50						
Масло сливочное		1,30	1,30						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
Вода		12,50	12,50						
Сахар		0,30	0,30						
соль иодированная		0,30	0,30						
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3			5,02	2,89	27,04	154,22		№219 Сб дошк 2016

	макаронные изделия		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		1,30	1,30							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из красной смородины замороженной		180			0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020	
	смородина красная замороженная		12,00	12,00							
	сахарный песок		15,00	15,00							
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10			
Итого:		693			22,21	16,87	91,99	615,20	6,91		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016	
Картофель запеченный дольками	картофель	130	250,70	188,50	3,59	12,37	28,64	240,24	18,85	№314 СБ шк 2017	
	соль иодированная		1,30	1,30							
	масло растительное		8,00	8,00							
Итого:		310			9,07	17,25	37,71	342,24	21,31		
ВСЕГО:		1663			44,33	55,56	224,22	1381,38	33,63		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229, сб дошк 2016
		138	115						
		40	40						
			155						
		5	5						
		0,7	0,7						
			150						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели 2010
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	375			22,67	28,96	32,36	482,40	0,65	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	149	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:	100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60			0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	№52 сб шк 2016
		73,00	57,00						
		3,60	3,60						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200			4,39	4,22	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк 2016
		53,2	40						
		16,2	16						
		12,8	10,00						
		9,6	8,00						
		4	4						
		0,2	0,2						
		140	140						
Птица, тушенная в соусе с овощами	200			10,38	7,51	18,16	181,74	8,03	№319 СБ дошк 2016
		112	105,0						
			40,0						

	соус сметанный :								№372 СБ дошк 2016	
	Вода или отвар	15	15,0							
	сметана	5	5,0							
	мука пшеничная	1,5	1,5							
	соль иодированная	0,16	0,16							
	масса соуса		20,0							
	картофель	129	97,0							
	морковь	37,5	30,00							
	Лук репчатый	28	23,00							
	зеленый горошек к/с	10	6,00							
	Масло растительное	1,5	1,5							
	соль иодированная	0,8	0,8							
	масса овощей с соусом		160,0							
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты									
	свежемороженые	20,00	20,00							
	Вода	183,00	183,00							
	сахар	10,0	10,0							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		705			20,51	16,06	89,01	593,82	13,06	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	йогурт	180	185,00	180,00	2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		50			7,87	1,75	19,43	125,90	0,27	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		230			16,48	4,00	29,33	187,10	1,71	
ВСЕГО:		1410			54,56	49,22	158,80	1306,32	75,42	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			5,33	5,34	8,61	133,92	0,50	№101, сбшк2016	
		11,00	11,00							
		1,40	1,40							
		126,00	126,00							
		54,00	54,00							
		1,80	1,80							
		1,00	1,00							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010	
		2,00	2,00							
		10,00	10,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,34	8,12	15,46	144,00		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		10,00	10,00							
Итого:	400			11,34	16,65	39,89	384,92	0,89		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136, Дели +, 2012

Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	230			3,26	2,94	42,52	210,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№47 СБ шк 2017
капуста свежая		49,30	39,45						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса прогретой капусты			35,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
сахар		2,50	2,50						
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,61	5,85	7,35	102,40	8,54	ТТК 535 23.12.2020
говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
соль иодированная		0,90	0,90						
картофель		62,50	50,00						
капуста цветная с/м		27,80	25,00						
кукуруза к/с		16,70	10,00						
морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,50	1,50						
Вода		130,00	130,00						
Сметана		7,00	7,00						
Суфле рыбное	70			11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	№284 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		87,04	64,00						
масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный									№371 СБ дошк 2016
Молоко		18,00	18,00						
Масло сливочное		3,00	3						
Мука пшеничная		3,00	3						
вода		3,50	3,50						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса соуса молочного			24,00						
Яйцо		10,50	8,75						
масса полуфабриката			80,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной с маслом сливочным	130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						
соль иодированная		2,60	2,60						
Вода питьевая		281,70	281,70						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок	180			0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		34,0	30,0						
вода		183,0	183,0						
сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	695			19,93	16,71	59,43	474,40	26,27	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/30			20,40	16,98	45,55	416,70	0,57	№438 СБ 2004
Творог		103,40	102,00						
Манная крупа		9,60	9,60						
Яйцо		7,20	6,00						
Сахарный песок		9,60	9,60						
Соль йодированная		0,46	0,46						
Масло сливочное		4,80	4,80						
Сухари панировочные		4,80	4,80						
Сметана		4,80	4,80						
сгущенное молоко		30,00	30,00						

Итого:	330			25,88	21,86	54,62	518,70	3,03	
ВСЕГО:	1655,00			60,41	58,16	196,46	1588,46	34,19	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		БРУТТО	НЕТТО	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная	200			5,92	3,60	42,82	228,00	0,96	ТТК №8Д
крупя рисовая		25	25						
Молоко		100	100						
Вода		76	76						
Сахар		5	5						
соль йодированная		1	1						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		10	10						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30	30						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	430			10,93	14,06	72,60	461,00	2,16	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком	50			0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	№20 СБ дошк 2016
огурцы соленые		50,73	44,5						
масса припущенных соленых огурцов			40,5						
Лук репчатый		5,4	4,5						
Масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200			2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№88 СБ дошк 2016
картофель		80	60						
морковь		10	8						
лук репчатый		10	8						
масло растительное		2	2						
вермишель		8	8						
бульон куриный		140	140						
соль йодированная		1,3	1,3						
Жаркое из птицы по-домашнему	190			14,55	9,87	18,20	219,33		ТТК №580/а от 24,06,2020
цыплята - бройлеры с/м		104,50	98,00						
масса отварной мякоти птицы			50,00						
картофель		175,00	131,00						
лук репчатый		13,00	11,00						
морковь		8,00	6,40						
масло сливочное		6,00	6,00						
соль йодированная		0,85	0,85						
вода питьевая		25,00	25,00						
масса готовых овощей			140,00						
Напиток из апельсинов	180			0,41	0,09	30,6	125		№392, СБ дошк 2016
апельсин		40,23	27,00						
сахарный песок		18,00	18,00						
цедра		4,50	4,50						
вода		145,00	145,00						
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	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	685			22,04	15,48	91,46	593,87	9,38	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016

(кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185	180						
Пирожок печёный с повидлом		40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		20,00	20,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,90	0,90						
	Масло сливочное		0,90	0,90						
	сахар		1,06	1,06						
	Яйцо		1,20	1,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Вода		8,05	8,05						
	масса теста			31,20						
	повидло фруктовое		18,40	18,00						
	Масло растительное		0,13	0,13						
	Яйцо		0,96	0,80						
Итого:		220			7,36	6,45	25,42	192,00	1,18	
ВСЕГО:		1435			40,73	36,39	199,28	1290,87	22,72	

2 неделя

День 7-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	200			4,56	1,27	26,26	134,66		ТТК № 6Д
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	430			13,04	15,30	56,09	415,06	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из овощей с морской капустой	50			0,45	2,42	3,04	35,67		№49 СБ дошк 2016
		1,09	1,09						
		35,52	26,70						
		8,51	7,09						
		15,17	8,34						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10			4,21	4,12	13,53	117,40	9,84	№83 сб дошк 2016г
		106,6	80						
		10	8						
		9,6	8						
		2	2						
		0,2	0,2						
		130	130						
		11,90	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		1,00	1,00						
		0,96	0,80						
		0,90	0,90						
Биточки рубленые из рыбы	80			11,90	7,00	3,98	126,50		ТТК №3

	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		60,00	60,00						
	крупа манная		2,00	2,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	Лук репчатый		17,90	15,00						
	вода		6,00	6,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	сахар		0,20	0,20						
	сухари панировочные		6,00	6,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			95,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			6,83	3,50	30,66	181,87	0,52	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,60	1,70						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной		180			0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12,00	12,00						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		678			26,55	17,68	88,33	630,54	10,36	0,00
ПОЛДНИК										
Шарлотка с яблоками		40			0,20	0,02	9,40	62,00		ТТК от 14.01.2020г
	яйцо		8,80	7,30						
	сахарный песок		9,12	9,12						
	соль йодированная		0,24	0,24						
	мука пшеничная		7,30	7,30						
	яблоки свежие		32,50	22,70						
	масло растительное		0,24	0,24						
	сухари панировочные		0,48	0,48						
Кисломолочный напиток		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		5,00	5,00						
Итого:		225			5,42	4,52	21,59	171,95	1,26	
ВСЕГО:		1553			47,81	41,10	199,01	1392,89	16,02	

8-ой день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	16,95	130,68	0,82	№160, сб шк 2004
		14,40	14,40						
		54,00	54,00						
		126,00	126,00						
		1,80	1,80						
		1,44	1,44						
		1,20	1,20						
Чай с сахаром	180/10			0,16	0,02	10,00	40,00		№392 Дели 2010
		0,45	0,45						
		10,00	10,00						
		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,34	8,12	15,46	144,00		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		10,00	10,00						
Итого:	410			7,62	12,83	42,41	314,68	0,82	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			12,45	15,08	52,68	396,40	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60	табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	№418 сб дошк 2016
Итого:	230			2,19	9,18	38,97	247,94	4,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,82	3,71	5,06	56,90		№46,сб дошк 2016
Картофель		20,64	15,00						
Свекла		15,30	12,00						
Морковь		11,40	9,00						
Огурцы соленые		21,84	12,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками,со сметаной	180/10/7			3,48	5,97	7,12	96,20	14,90	№73,128,сб дошк 2016
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,50	1,50						
Бульон		140,00	140,00						
говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
соль иодированная		0,90	0,90						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	70/30			9,09	8,96	10,07	157,66	0,31	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		68,70	44,60						
или фарш куриный		44,60	44,60						
вода		7,00	7,00						
рис		6,20	6,20						
масса отварного рассыпчатого риса			17,50						
Лук репчатый		15,60	13,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
масса припущенного лука			10,50						
соль иодированная		0,40	0,40						
мука пшеничная		4,50	4,50						
масса полуфабриката			84,00						
соус сметанно- томатный:			30,00						
сметана		7,50	7,50						
мука пшеничная		2,25	2,25						
вода		22,50	22,50						
томатная паста		1,20	1,20						
соль йодированная		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			5,01	2,89	27,04	154,22		№219, сб дошк2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
Вода		275,00	275,00						
Компот из изюма	180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
изюм		18,00	18,00						
масса отварных сухофруктов			28,80						
Вода		183,00	183,00						
сахар		10,0	10,0						

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		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		735			23,30	22,25	101,95	702,78	15,57	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Слойка сладкая	мука пшеничная	50	31,00	31,00	4,45	4,95	28,50	176,37	0,17	стр 150 СбКазань. 1997
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	сахар		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
Омлет натуральный	яйцо	150	138	115	14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229, сб дошк2016
	молоко		40	40						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		5	5						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	масса готового омлета			150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	53,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		405			26,06	28,58	52,47	572,12	2,88	
ВСЕГО:		1800			64,00	75,09	246,07	1919,24	23,05	

День 10- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	200			5,44	0,55	33,66	108,00		ТТК № 9Д
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		10	10						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	430			10,45	11,01	63,44	341,00	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№21 СБ шк 2016
		55,50	44,40						
			40,00						

	морковь		6,25	5,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	сахарный песок		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
Рассольник ленинградский с говядиной, со сметаной		180/10/7			4,60	5,50	9,89	111,96	6,78	№82 сб дошк 2016	
	говядина б/к (лопатка)		16,00	16,00							
	масса отварной говядины			10,00							
	Картофель		79,80	60,00							
	Крупа перловая		8,00	8,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		4,76	4,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
	огурцы соленые		21,84	12,00							
	соль иодированная		1,00	1,00							
	Бульон		132,00	132,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Пудинг рыбный		80/30			14,60	9,00	10,80	182,00		№286 СБ дошк 2016	
	рыба (минтай с/м БГ)		91,12	67							
	масса отварной рыбы			53							
	Хлеб пшеничный		11	11							
	яйцо		8,4	7							
	молоко		16	16							
	масло сливочное		3	3							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	Масло растительное		1,3	1,3							
	Соус молочный										
	молоко		15	15							
	масло сливочное		1,65	1,65							
	Мука пшеничная		1,65	1,65							
	Вода		15	15							
	Сахар		0,3	0,3							
	соль иодированная		0,2	0,2							
	масса соуса			30							
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23		
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	Соль иодированная		0,52	0,52							
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016	
	фрукты										
	свежемороженые		20,00	20,00							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		10,0	10,0							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		722			26,14	22,08	87,09	656,56	23,60		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	йогурт	180	185,00	180,00	2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 СБ дошк 2016	
Запеканка рисовая с творогом		150/25			10,90	9,60	63,74	385,00	1,02	№203 сб дошк 2016	
	крупа рисовая		37,00	37,00							
	вода		75,00	75,00							
	соль иодированная		0,25	0,25							
	творог		45,50	45,00							
	яйца		6,00	5,00							
	сахар		6,00	6,00							
	масло сливочное		4,00	4,00							
	сухари панировочные		4,00	4,00							
	сметана		4,00	4,00							
	масса полуфабриката			170,00							
	молоко сгущенное		25,00	25,00							
Итого:		355			13,51	11,85	73,64	447,10	2,46		
ВСЕГО:		1607			50,50	45,34	233,97	1488,66	37,26		

День 11 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
Каша Геркулесовая молочная	200			3,75	1,87	18,97	108,00		ГТК №5Д

	Крупа геркулесовая		25,00	25,00						
	Молоко		176,00	176,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционн		5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			12,23	15,90	48,80	388,40	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136,Ддети +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		230			3,26	2,94	42,52	210,44	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65		№12 СБ дошк 2016
	кукуруза к/с		77,65	46,50						
	сахарный песок		1,00	1,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			2,05	4,43	9,30	92,60	0,40	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"		70			15,18	6,10	4,95	134,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
	морковь		16,4	13,12						
	Лук репчатый		12,6	10,5						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,6	2,6						
Рагу из овощей		150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		94,50	70,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№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						

	Морковь		10	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		2	2							
	соль иодированная		1,3	1,3							
	вода		140	140							
Фрикадельки из птицы в сметанно-томатном соусе		50/25			7,56	7,55	5,74	121,03	1,39	№325,373 сб дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м		57,00	37,00							
	или фарш куриный		37,00	37,00							
	хлеб пшеничный		9,00	9,00							
	вода		12,00	12,00							
	соль иодированная		0,35	0,35							
	масса полуфабриката			57,50							
	Масло растительное		0,70	0,70							
соус сметанно-томатный	масса готовых фрикаделек			50,0							
				25,0							
	сметана		6,25	6,3							
	мука пшеничная		1,9	1,9							
	вода		18,8	18,80							
	томатная паста		1	1,00							
	соль иодированная		0,2	0,2							
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			5,02	2,89	27,04	154,22		№219 Сб дошк 2016	
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		1,30	1,30							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016	
в ассортименте в инд.упаковке											
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		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		718			22,32	18,21	95,28	639,61	12,23		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185	180							
Запеканка творожная со сгущенным молоком		120/30			23,23	17,02	37,24	396,00		№251, сб дошк 2016	
	Творог		112,2	110							
	Крупа манная		7,2	7,2							
	Яйцо		6	5							
	Сахар		9,6	9,6							
	Сметана		4,8	4,8							
	Масло сливочное		4,8	4,8							
	Сухари панировочные		4,8	4,8							
	соль иодированная		0,6	0,6							
	сгущенное молоко		30	30							
Итого:		330			28,45	21,52	44,80	488,00	0,54		
ВСЕГО:		1573			60,4785	46,545	212,24	1517,605	23,01375		
ИТОГО за 12 дней		19178,00			650,65	631,68	2476,10	18261,13	407,56		

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

Примерное 12-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная	150			2,51	0,95	18,00	88,50		ГТК №7Д
Крупа рисовая		11	11						
Крупа пшеничная		8	8						
Молоко		80	80						
Вода		52	52						
Сахар		4	4						
соль иодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395 Дети2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		7,7	7,7						
Молоко		75	75						
вода		106	106						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дети2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			7,02	11,18	42,76	297,50	0,16	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерское изделие	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		№418 сб дошк 2016
крекер									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	215			2,35	2,70	29,80	152,81	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0,50	0,04	4,65	20,93		№42 СБ дошк 2016
морковь		48,00	38,00						
сахар		2,00	2,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			2,90	2,99	10,20	85,97	3,75	140сбшк2004
цпылята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		11,4	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
суповая засыпка (звездочки)		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			7,45	5,50	7,28	108,13		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		36,57	35						
или фарш говяжий		35	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Капуста тушеная	120			2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	№354 сбдошк2016
Капуста свежая		172	137,6						
Лук репчатый		5,71	4,8						
Морковь		3	2,4						
Мука пшеничная		1,44	1,44						

Компот из свежемороженых фруктов	Масло растительное Сахар соль иодированная	150	4,2 3,6 0,8	4,2 3,6 0,8						№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	фрукты свежемороженые Вода сахар	15	16,50 152,00 8,0 15,00	16,50 152,00 8,0 15,00	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		134, Дели + табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		575,00			17,44	13,03	77,49	504,35	24,64	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток сахар	150/5	155 5	150 5	4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл Сахар Масло сливочное соль иодированная дрожжи сухие вода масса полуфабриката для крошки: мука пшеничная масло сливочное масса крошки масло растительное для смазки изделий	35	21,35 0,70 4,20 4,55 0,21 0,14 10,70	21,00 0,70 4,20 4,55 0,21 0,14 10,70 39,90	2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк2016
Омлет с сыром	Яйцо Молоко масса омлетной смеси Сыр Масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	10/150	126,00 40,00 10,20 3,00 0,80	105,00 40,00 145,00 10,00 3,00 0,80 150,00	17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	№230 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		360,00			25,88	31,94	41,61	556,15	1,38	
ВСЕГО:		1500,00			52,69	58,85	191,66	1510,81	30,18	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная	150			4,16	0,17	17,93	90,00		ТТК №1Д
		19	19						
		80	80						
		52	52						
		4	4						
		0,8	0,8						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5	5						
Какао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397 Дели2010
		1,7	1,7						
		9	9						
		92	92						
		77	77						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3 Дели2010
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	350			11,17	12,73	45,16	340,50	0,36	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ

(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									дошк.2016	
Итого:		95			0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами		40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23 сб дошк2016
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	картофель		21,92	16,00						
	морковь		10,24	8,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/7			3,60	5,86	6,84	99,75	6,67	№110, сбшк20 04
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,90 11,40	11,40 11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,8						
	вода питьевая		1,00	1,0						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		1,5	1,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
Тефтели рыбные в сметанном соусе		45/15			5,66	5,17	7,42	98,85	0,68	№261/а СБ дошк 2011
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		41,62 30,60	30,60 30,60						
	Хлеб пшеничный		4,50	4,50						
	вода		4,50	4,50						
	яйцо		4,80	4,00						
	Лук репчатый		8,10	6,75						
	Мука пшеничная		2,70	2,70						
	соль иодированная		0,27	0,27						
	Масса полуфабриката			53,00						
	Масло растительное соус:		1,80	1,80						дошк 2016
	сметана		3,75	3,75						
	вода		11,25	11,25						
	Мука пшеничная		1,15	1,15						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса соуса			15,00						
Пюре Картофельное		120			2,46	3,84	16,35	109,80	0,20	№ 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						
Кисель		150					15,00	60,00		№648 сбшк2004
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		7,00	7,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		582			16,05	17,56	57,26	457,49	12,35	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с повидлом		110/20			19,37	13,26	31,87	321,70	0,36	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,28	4,4						
	Сахар		8,8	8,8						
	Сметана		4,4	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	повидло		20	20						
Итого:		280			23,72	17,01	38,17	397,70	0,81	
ВСЕГО:		1307,00			51,32	47,68	149,90	1237,49	23,02	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная	150			4,4	4,1	19,4	132	0,16	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		19	19						
Молоко		80	80						
Вода		52	52						
Сахар		4	4						
соль иодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком,сахаром	160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	№413 Сб дошк 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		8	8						
Молоко		92	90						
Вода		70	70						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3 Дели 2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			10,77	16,16	44,43	366,73	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		202 Ддели
вафли									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в индупаковке									
Итого:	210			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,87	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	150/10			3,52	3,48	7,30	77,62	5,18	№86 сб дошк 2016
крупа пшеничная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		1,0	1,0						
Бульон		105,0	105,0						
цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,2						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 305 сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		39,70	38,00						
или фарш говяжий		38,00	38,00						
Хлеб пшеничный		8,00	8,00						
Вода		10,00	10,00						
лук репчатый		4,20	3,50						
Масса полуфабриката			59,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Соус молочный:									
Молоко		12,50	12,50						
Масло сливочное		1,30	1,30						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
Вода		12,50	12,50						
Сахар		0,30	0,30						
соль иодированная		0,30	0,30						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,25	2,77	22,88	133,54		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		1,10	1,10						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной	150			0,15	0,10	16,1	67		акт проработки ТТК №640 --
смородина красная		10,00	10,00						
сахарный песок		12,00	12,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134, Дели +
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	608			20,67	16,14	80,23	554,44	8,55	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016

(молоко)	молоко		158	150							№314 СБ шк 2017
Картофель запеченный дольками		110			3,04	10,47	24,24	203,28	15,95		
	картофель		212,14	159,50							
	соль иодированная		1,10	1,10							
	масло растительное		6,80	6,80							
Итого:		260			7,62	14,55	31,82	288,28	18,00		
ВСЕГО:		1431			40,06	46,85	176,68	1294,79	32,02		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,сб дошк2016
		138	115						
		40	40						
			155						
		5	5						
		0,7	0,7						
			150						
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395 Дели2010
		2	2						
		7,7	7,7						
		75	75						
		106	106						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3 Дели2010
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	350			20,30	26,70	27,19	431,60	0,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95	141,55	95	0,86	0,19	7,70	40,85	51,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:	95			0,86	0,19	7,70	40,85	51,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40			0,57	2,43	3,34	37,56		№34 сб шк2016
		48,64	38,00						
		2,40	2,40						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,91	3,49	СБ дошк.2016 №87
		40,05	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,15	0,15						
		3	3						
		105	105						
Птица, тушенная в соусе с овощами	150			7,58	5,42	13,74	134,17	6,12	№319 СБ дошк 2016
		84	79,0						
			30,0						
		15,0	15,0						№372 СБ дошк 2016
		5,0	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		82,4	61,6						
		32,0	25,6						
		17,6	14,4						
		6,7	4,0						
		1,2	1,20						
		0,6	0,6						
			120,0						
Компот из свежемороженых фруктов	150			0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
		16,50	16,50						
		152,00	152,00						
		8,0	8,0						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	530			14,41	11,51	63,67	424,59	9,91	
ПОЛДНИК									

Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт)	Йогурт	150	155,00	150,00	2,18	1,88	8,25	51,75		№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		35			5,50	1,22	13,59	87,40	0,20	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	Яйцо		2,04	1,70						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,10	9,10						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		0,84	0,84						
	Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70						
Итого:		185			7,68	3,10	21,84	139,15	0,20	
ВСЕГО:		1160			43,25	41,50	120,40	1036,19	61,56	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	150			4,44	4,45	7,17	111,60	0,39	№101,сб дошк 2016
		9,00	9,00						
		1,20	1,20						
		105,00	105,00						
		45,00	45,00						
		1,50	1,50						
		0,70	0,70						
Какао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397 Дели2010
		1,7	1,7						
		9	9						
		92	92						
		77	77						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	340			9,81	11,84	34,43	308,50	0,71	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	136,Ддели +,2012
Сок в ассортименте в индупаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	№418 сб дошк 2016
Итого:		220			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№47 СБ шк 2017
		39,44	31,56						
		0,56	0,56						
			28,40						
		9,12	8,00						
		2,00	2,00						
		2,00	2,00						
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,42	5,60	5,70	91,42	6,48	ТТК 535 23,12,2020
		11,90	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		1,00	1,00						
		0,96	0,80						
		0,90	0,90						
		50,00	37,50						
		21,00	19,00						
		12,53	7,50						
		9,40	7,50						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
		1,00	1,00						
		112,50	112,50						

	Сметана		5,00	5,00						
Суфле рыбное		70			11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	№284 С6 дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		87,04	64,00						
	масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный	Молоко		18,00	18,00						№371 С6 дошк 2016
	Масло сливочное		3,00	3						
	Мука пшеничная		3,00	3						
	вода		3,50	3,50						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса молочного			24,00						
	Яйцо		10,50	8,75						
	масса полуфабриката			80,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной с маслом сливочным		110/3			2,66	2,49	26,87	140,63		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		2,20	2,20						
	Вода питьевая		237,60	237,60						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок		150			0,10	0,10	14,93	61,00	1,00	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		28,5	25,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		8,0	8,0						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		593			18,86	15,83	49,46	420,83	20,76	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 С6 дошк 2016
Пудинг творожный со сгущенным молоком		110/20			18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	№438 СБ 2004
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		6,60	5,50						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	сгущенное молоко		20,00	20,00						
Итого:		280			22,71	19,63	45,01	447,20	2,49	
ВСЕГО:		1433			52,38	47,30	149,10	1261,87	27,96	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическа я ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная	150			4,24	2,22	29,78	156,00	0,15	ТТК № 8Д
		19	19						
		75	75						
		57	57						
		4	4						
		0,8	0,8						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	дошк 2016
		0,4	0,4						
		8	8						
		92	90						
		70	70						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,90	4,40	13,00	99,00		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	353			9,01	12,74	54,91	370,13	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ дошк.2016

Итого:	95			0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком	30			0,26	1,52	0,78	17,73	1,24	№20 СБ дошк 2016
огурцы соленые		30,39	26,7						
масса припущенных огурцов			24,3						
Лук репчатый		5,4	4,5						
Масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150			1,6	1,7	10,28	62,85	4,95	№88 СБ дошк 2016
картофель		60	45						
морковь		7,5	6						
лук репчатый		7,2	6						
масло растительное		1,5	1,5						
вермишель		6	6						
бульон куриный		105	105						
соль йодированная		1	1						
Жаркое из птицы по-домашнему	160			10,18	9,52	6,33	151,38		ТТК №580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		104,50	98,00						
масса отварной мякоти птицы			50,00						
картофель		155,00	116,00						
лук репчатый		12,00	10,00						
морковь		6,25	5,00						
масло сливочное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
вода питьевая		20,00	20,00						
масса готовых овощей			110,00						
Напиток из апельсинов	150			0,34	0,08	25,5	104		№392, СБ дошк 2016
апельсин		33,53	22,50						
сахарный песок		15,00	15,00						
цедра		3,75	3,75						
вода		120,00	120,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		144, Дели +
Итого:	535			16,16	13,42	66,11	450,57	6,19	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Пирожок печёный с повидлом	40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437СБ дошк 2016
Мука пшеничная		20,00	20,00						
мука пшеничная на подпыл		0,90	0,90						
Масло сливочное		0,90	0,90						
сахар		1,06	1,06						
Яйцо		1,20	1,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,25	0,25						
Вода		8,05	8,05						
масса теста			31,20						
повидло фруктовое		18,40	18,00						
Масло растительное		0,13	0,13						
Яйцо		0,96	0,80						
Итого:	190			6,49	5,70	24,16	176,00	1,09	
ВСЕГО:	1173			32,04	32,24	154,49	1038,50	18,20	

2 неделя

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	150			3,72	3,80	20,95	132,90	0,21	ТТК №6Д
Крупа пшено		20	20						
Молоко		75	75						
Вода		57	57						
Сахар		4	4						
соль йодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395Дели2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		7,7	7,7						

	Молоко		75	75							
	вода		106	106							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3 Делт2010	
	Батон нарезной		25	25							
	Сыр		5,1	5							
	Масло сливочное		5	5							
Итого:		355			9,83	15,58	45,61	362,50	0,41		
	2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		№418 сб дошк 2016	
Сок в ассортименте в индупаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00		
Итого:		215			2,35	2,70	29,80	152,81	4,00		
	ОБЕД										
Салат из овощей с морской капустой		30			0,27	1,45	1,82	21,40		№49 Сб дошк 2016	
	капуста морская сушеная		0,65	0,65							
	картофель		21,28	16,00							
	лук репчатый		5,10	4,25							
	огурцы соленые		9,10	5,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
Суп картофельный с мясными фрикадельками		150/10			3,74	3,55	10,15	94,57	7,43	№83 СБ дошкольн 2016	
	Картофель		79,95	60							
	Морковь		7,5	6							
	Лук репчатый		7,2	6							
	масло растительное		1,5	1,5							
	соль иодированная		0,15	0,15							
	Вода		105	105							
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,90	11,40							
	Лук репчатый		11,40	11,40							
	Лук репчатый		1,19	1,00							
	вода		1,00	1,00							
	яйцо		0,96	0,80							
	соль иодированная		0,90	0,90							
Биточки рубленые из рыбы		50			7,43	3,50	2,50	70,70		ТТК №3	
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,00	37,50							
	Крупа манная		37,50	37,50							
	яйцо		1,25	1,25							
	Лук репчатый		9,00	7,50							
	вода		11,10	9,30							
	соль иодированная		3,75	3,75							
	сахар		0,35	0,35							
	сухари панировочные		0,14	0,14							
	Масло растительное		3,75	3,75							
	Масса полуфабриката		1,25	1,25							
	Масло растительное			59,00							
			1,40	1,40							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/3			5,78	3,31	25,95	156,93	0,44	№180, сб дошк2016	
	крупа гречневая		47,60	47,60							
	вода питьевая		71,00	71,00							
	соль иодированная		0,25	0,25							
	масса каши			100,00							
	морковь		16,50	13,20							
	лук репчатый		2,00	1,65							
	масса каши с овощами			110,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из красной смородины замороженной		150			0,15	0,10	16,1	67		акт проработки ТТК №40	
	смородина красная		10,00	10,00							
	сахарный песок		12,00	12,00							
	вода		152,00	152,00							
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		543			20,01	12,39	72,36	489,80	7,87		
	ПОЛДНИК										
Шарлотка с яблоками		40			0,20	0,02	9,40	62,00		14.01.2020г	
	яйцо		8,80	7,30							
	сахарный песок		9,12	9,12							
	соль йодированная		0,24	0,24							
	мука пшеничная		7,30	7,30							
	яблоки свежие		32,50	22,70							
	масло растительное		0,24	0,24							
	сухари панировочные		0,48	0,48							

Кисломолочный напиток	150/5			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык,йогурт) КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		155	150						
сахар		5	5						
Итого:	195			4,55	3,77	20,39	156,95	1,05	
ВСЕГО:	1308			36,74	34,44	168,16	1162,06	13,33	

День 8- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	150			3,30	3,10	13,90	96,00	0,39	№160,сбшк 2004
Суповая засыпка звездочки		12,00	12,00						
Вода		45,00	45,00						
Молоко		105,00	105,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Сахар		1,20	1,20						
соль иодированная		1,00	1,00						
Чай с сахаром	150/8			0,04	0,01	6,99	28	0,04	№392 Дели2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		8	8						
Вода		150	150						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	338			5,24	7,51	33,89	223,00	0,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ дошк.2016
Итого:	95			0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
ОБЕД									
Салат из моркови с апельсинами	40			0,50	0,04	3,24	15,79	9,29	ТТК №754от 16.2021
Морковь		41,63	33,30						
Сахарный песок		0,40	0,40						
Апельсины		10,00	6,70						
Суп с крупой, картофелем на мясном бульоне	150			1,19	1,64	8,75	54,45	4,95	№86 СБ дошк 2016
Картофель		60,0	45,0						
Морковь		9,38	7,5						
Лук репчатый		8,93	7,5						
Крупа рисовая		7,5	7,5						
Масло растительное		1,9	1,9						
соль иодированная		1,5	1,5						
бульон		112,5	112,5						
Мясо тушеное по-татарски с овощами	40/110			14,60	13,25	19,93	274,23	23,90	Казань 1997стр 87
говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
масса отварного мяса			40,00						
картофель		110,00	82,40						
масса отварного картофеля			80,00						
Лук репчатый		11,90	10,00						
морковь		15,00	12,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
бульон		5,00	5,00						
Кисель	150					15,00	60,00		№648 сбшк2004
Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Сахар		7,00	7,00						
вода		150,00	150,00						
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	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	550			20,45	15,57	57,60	470,67	38,14	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,йогурт) КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия кречер	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		табл 10 стр 202, Дели +,2012

Ватрушка Французская	130			9,45	9,00	20,50	200,74		№248, Партнер Уфа
мука пшеничная		46,37	46,37						
Сахарный песок		14,85	14,85						
Масло сливочное		18,55	18,55						
Творог		41,70	40,85						
Сахарный песок		14,80	14,80						
Яйцо куриное		11,28	9,4						
Итого:	295			15,15	15,45	36,40	344,21	0,45	
ВСЕГО:	1278			41,22	38,91	137,20	1079,63	48,52	

День 9 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная	150			4,47	3,20	21,95	134,60	0,16	ТТК №4Д
Крупа манная		19,00	19,00						
Молоко		132,00	132,00						
Сахар		4,00	4,00						
соль иодированная		0,80	0,80						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397 Дели2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		9	9						
Молоко		92	92						
вода		77	77						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			11,48	15,77	49,18	385,10	0,52	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		202 Ддели
вафли									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	210			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	40			0,55	2,47	3,37	37,93		№46,сб дошк 2016
Картофель		13,76	10						
Свекла		10,2	8						
Морковь		7,56	6						
Огурцы соленые		14,56	8						
Масло растительное		2,4	2,4						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Пци со свежей капустой скартофелем ,с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5			3,41	4,67	4,19	74,38	7,30	№124, сбшк2004
говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
соль иодированная		0,90	0,90						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		1	1						
Вода		120	120						
Сметана		5	5						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/20			6,47	6,33	7,10	111,47	0,26	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
или фарш куриный		31,70	31,70						
вода		5,00	5,00						
рис		4,20	4,20						

	риса			12,50						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,25	2,77	22,88	133,54		№219 Сб дошк.2016
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		1,10	1,10						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из изюма		150			0,30	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк.2016
	изюм		15,00	15,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		8,0	8,0						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		578			17,07	14,27	70,84	483,34	7,86	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк.2016
(молоко)	молоко		158	150						
Слойка сладкая		35			3,12	3,47	19,95	123,50	0,12	стр 150 СбКазань 1997
	мука пшеничная		21,70	21,70						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	яйцо		2,10	1,75						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	сахар		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	масса теста			35,00						
	прослойка:									
	сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса полуфабриката			40,25						
	яйцо для смазки изделий		0,60	0,50						
	масло растительное для смазки		0,10	0,10						
Омлет натуральный		150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,2016
	яйцо		138	115						
	молоко		40	40						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		5	5						
	масса готового омлета			150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		355			23,45	26,26	39,97	490,50	2,42	
ВСЕГО:		1493			53,00	56,30	180,19	1444,28	14,80	

День 10 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	150			6,44	2,86	33,23	184,96	0,72	ТТК №9Д
		19	19						
		75	75						
		57	57						
		4	4						
		0,8	0,8						
Масло сливочное порционнно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
		5	5						

Чай с молоком,сахаром		160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	№413 С6 дошк 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		8	8						
	Молоко		92	90						
	Вода		70	70						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		353			11,21	13,38	58,36	399,09	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ дошк.2016
Итого:		95			0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 СБ шк 2016
	капуста свежая		44,45	35,56						
	Масса прогретой капусты			32,00						
	морковь		5,00	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Рассольник ленинградский с говядиной, со сметаной		150/10/6			4,17	4,33	7,45	88,87	5,10	№82 сб дошк2016
	говядина б/к (лопатка)		16,00	16,00						
	масса отварной говядины			10,00						
	Картофель		59,85	45						
	Лук репчатый		3,57	3						
	Морковь		7,5	6,0						
	Перловая крупа		6,00	6,0						
	Огурцы соленые		16,38	9,0						
	Масло растительное		2,0	2,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Бульон		114,0	114,0						
	Сметана		6,0	6,0						
Пудинг рыбный		60/20			11,23	6,77	8,12	136,84		дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68,3	50,3						
	масса отварной рыбы			39,8						
	Хлеб пшеничный		8,3	8,3						
	яйцо		6,3	5,3						
	молоко		12,0	12,0						
	масло сливочное		2,3	2,3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1,00	1,0						
	масса пудинга			60,0						
	Соус молочный									
	молоко		10,00	10,0						
	масло сливочное		1,10	1,1						
	Мука пшеничная		1,10	1,1						
	Вода		10,00	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	масса соуса			20,0						
Пюре Картофельное		120			2,46	3,84	16,35	109,80	0,20	№ 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 свежемороженых фруктов		150			0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженые		16,50	16,50						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		8,0	8,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		596			21,39	17,47	72,20	534,42	18,58	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир,раженка,катык,йогурт)	йогурт	150	155,00	150,00	2,18	1,88	8,25	51,75	1,20	№420 СБ дошк 2016
Запеканка рисовая с творогом		130/20			9,33	8,17	54,31	328,20	0,85	№203 сб дошк 2016
	крупа рисовая		32,00	32,00						
	вода		65,00	65,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	творог		40,40	40,00						

яйца		5,16	4,30						
сахар		5,00	5,00						
масло сливочное		3,50	3,50						
сухари панировочные		3,50	3,50						
сметана		3,50	3,50						
масса полуфабриката			147,00						
молоко сгущенное		20,00	20,00						
Итого:		300			11,51	10,05	62,56	379,95	2,05
ВСЕГО:		1344			44,43	41,28	202,43	1355,26	32,12

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная	150			2,81	1,40	14,23	81,00	0,72	№173, сбшк2017
Крупа геркулесовая		19	19						
Молоко		132	132						
Сахар		4	4						
Соль йодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное порционно	5	5,00	5,00	0,04	3,62	0,07	33,00		2016
Масло сливочное									
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395Дели2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		7,7	7,7						
Молоко		75	75						
вода		106	106						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,30	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	355,00			8,92	13,17	38,89	310,60	0,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		
Сок в ассортименте в индупаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	220			2,50	1,96	35,08	168,74	4,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79		№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		46,80	28,00						
сахарный песок		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,54	3,32	6,97	69,42	0,30	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
бульон		2,1	2,10						
Соль		0,2	0,2						
Масса лапши			12						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143,00	143,00						
Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"	50			10,84	4,36	3,54	96,25	0,05	проработки от
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		59,5	39,38						
морковь		39,38	39,38						
лук репчатый		11,75	9,4						
соль иодированная		9	7,5						
яйцо		0,4	0,4						
Мука пшеничная		0,6	0,5						
масло растительное		3,75	3,75						
Соль		1,9	1,9						
Рагу из овощей	120			1,80	5,90	11,50	106,40	6,94	№148 ,сб дошк 2016
картофель		71,50	53,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной моркови			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		16,80	13,20						
масса припущенной капусты			12,00						

	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									№366, сб дошк 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						
Кисель	Кисель-концентрат	150	17,50	17,50			15,00	60,00		№648 сбшк2004
	Сахар		7,00	7,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	134, Дели +
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		555			18,82	16,03	47,64	416,31	7,29	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158	150						
Шанежка наливная с яйцом		50			4,55	2,00	22,35	119,90		ТГК 109,АП 295 от 01.12.2018
	мука пшеничная		25,00	25,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	яйцо		1,56	1,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	Вода		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	сметана		5,00	5,00						
	масло растительное		0,10	0,10						
	сахарный песок		0,40	0,40						
Итого:		200			9,13	6,08	29,93	204,90	2,05	
ВСЕГО:		1330,00			39,37	37,24	151,54	1100,55	14,26	

День 12 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			я ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная	150			4,4	4,1	19,4	132	0,16	ТТК № 2Д
		19	19						
		80	80						
		52	52						
		4	4						
		0,8	0,8						
Чай с сахаром	150/8			0,04	0,01	9,98	39,97	0,02	2016
		0,4	0,4						
		8	8						
		150,0	150,0						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
Итого:	338			6,34	8,51	42,38	270,97	0,18	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95	158,65	95	1,43	0,48	20,00	91,20	9,50	дошк 2016
Итого:	95			1,43	0,48	20,00	91,20	9,50	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	2,07	4,57	38,68		№36 сб дошк 2016
		34,30	27,00						
		11,80	10,40						
		1,20	1,20						
		2,00	2,00						

Суп картофельный с полбяной крупой с мясными фрикадельками	150/10			3,52	3,48	7,30	77,62	5,18	№86 сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,40	11,40						
лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,8						
вода питьевая		1,00	1,0						
соль иодированная		0,10	0,10						
крупка полбяная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		1	1						
Бульон		105	105						
Фрикадельки из птицы в сметанно-томатном соусе	50/25			7,56	7,55	5,74	121,03	1,39	№325,373 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м потрош		57,00	37,00						
или фарш куриный		37,00	37,00						
хлеб пшеничный		9,00	9,00						
вода		12,00	12,00						
соль иодированная		0,35	0,35						
масса полуфабриката			57,50						
Масло растительное		0,70	0,70						
масса готовых фрикаделек			50,0						
соус сметанно-томатный			25,0						
сметана		6,25	6,3						
мука пшеничная		1,9	1,9						
вода		18,8	18,80						
томатная паста		1	1,00						
соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,25	2,77	22,88	133,54		№219 С6 дошк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		1,10	1,10						
масло сливочное		3,00	3,00						
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	134, Дели +
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		144, Дели +
Итого:	643			20,55	16,47	83,90	570,66	10,57	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 С6 дошк 2016
Кисломолочный напиток		155	150						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/20			20,73	14,96	29,97	337,30		№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,2	101,2						
крупка манная		6,6	6,6						
Яйцо		5,28	4,4						
Сахар		8,8	8,8						
Сметана		4,4	4,4						
Масло сливочное		4,4	4,4						
Сухари панировочные		4,4	4,4						
соль иодированная		0,55	0,55						
сгущенное молоко		20	20						
Итого:	280			25,08	18,71	36,27	413,30	0,45	
ВСЕГО:	1356			53,40	44,17	182,55	1346,13	20,7	
ИТОГО за 12 дней	16113,00			539,96	526,76	1964,30	14867,60	336,67	

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 производство 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 с1.09(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%