

Утверждаю
Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
Харамов В.В.



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

День 1 - пн



Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл. д-во				
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д	
	крупка геркулесовая		22,50	22,50							
	молоко		158,00	158,00							
	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							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	вода		108,00	108,00							
		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:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
	сахар		3,00	3,00							
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26		
ОБЕД											
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016	
	икра кабачковая		51,00	50,00							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			5,44	5,30	13,53	133,43	4,38	№91сб дошк 2016	
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,00							
	масса отварной мякоти птицы			10,00							
	картофель		79,80	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		135,00	135,00							
	клецки:			18,00							
	мука пшеничная		5,50	5,50							
	масло сливочное		0,60	0,60							
	яйцо		1,92	1,60							
	вода		8,80	8,80							
	Пудинг рыбный	соль йодированная		0,16	0,16						
масса теста				16,20							
масса готовых клецек				18,00							
		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016	
рыба (мякоть с/м БГ)			68,34	50,25							
масса отварной рыбы				39,75							
хлеб пшеничный			8,25	8,25							
яйцо			6,30	5,25							
молоко			12,00	12,00							
масло сливочное			2,25	2,25							
соль йодированная			0,40	0,40							
масло растительное			1,00	1,00							
масса пудинга				60,00							
соус молочный											
Пюре картофельное		молоко		10,00	10,00						
	масло сливочное		1,10	1,10							
	мука пшеничная		1,10	1,10							
	вода		10,00	10,00							
	сахар		0,20	0,20							
	соль йодированная		0,13	0,13							
	масса соуса			20,00							
		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016	
	картофель		159,60	119,70							
	молоко		22,12	21,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
	соль йодированная		0,52	0,52							
	Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
		сухофрукты		15,30	15,00						
		сахар		6,00	6,00						
вода			183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		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:	ПОЛДНИК	705			25,91	16,78	86,89	614,39	22,45	
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 иодированная		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	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
	ЗАВТРАК		брутто	нетто				Ккал		
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	крупа полбяная		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	какао-порошок		2,00	2,00						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		110,00	110,00						
	вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
	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 моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	капуста свежая		20,00	16,00						
	картофель		21,28	16,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	свекла		41,00	32,00						
	сахар		0,20	0,20						
	томат-паста		2,00	2,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						

Хлеб пшеничный	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			26,56	23,10	107,57	752,33	12,14	
ПОЛДНИК									
Элеш с птицей	100			10,90	14,00	22,30	245,00		рецептур блгод 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			50,86	53,17	233,04	1614,39	31,26	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	крупя рисовая		13,50	13,50						
	крупя пшеничная		10,00	10,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
масло сливочное	3,00	3,00								
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
вода	90,00	90,00								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	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 (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		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 иодированная		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						

Птица тушеная с овощами по-татарски	масса полуфабриката фрикаделек		14,30							
	масса готовых фрикаделек		10,00							
		40/30			10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022
	цыплята-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						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
Кисель	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Хлеб ржаной	кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		668			21,66	23,84	75,32	619,48	31,51	
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						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	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			61,09	71,41	202,50	1715,51	78,47	

День 4 - 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 ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупа ячневая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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						
	крупа 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 или вода		126,00	126,00						
	Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46
рыба (минтай с/м БГ)			63,30	46,20						
соль иодированная			0,70	0,70						
хлеб пшеничный			12,60	12,60						

Пюре картофельное с маслом сливочным	молоко	18,20	18,20						
	сухари панировочные	7,00	7,00						
	масса полуфабриката		81,00						
	масло растительное	3,00	3,00						
Компот из урюка	картофель	140/3	159,60	119,70	2,88	6,65	19,12	147,90	16,96
	молоко		22,12	21,00					
	масло сливочное		5,00	5,00					
	соль йодированная		0,52	0,52					
Хлеб пшеничный	масло сливочное	180	3,00	3,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
	урюк		18,40	18,00					
	масса отварных сухофруктов		6,00	6,00					
	вода		183,00	183,00					
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00
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	
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00					
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00					
	яйцо куриное		3,10	2,60					
Чай с сахаром, с яблоком	масло сливочное		2,60	2,60					
	сахарный песок		1,00	1,00					
	молоко		12,50	12,50					
	дрожжи сухие		0,30	0,30					
Итого:	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					
ВСЕГО:	крупа рисовая		6,00	6,00					
	масса сваренного риса до			15,00					
	полуготовности								
	лук репчатый		7,80	6,50					
Итого:	масло сливочное		7,50	7,50					
	соль йодированная		0,50	0,50					
	выход фарша			50,00					
	яйцо куриное		1,20	1,00					
Итого:	масло сливочное		1,00	1,00					
	масло растительное		0,25	0,25					
	чай весовой	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03
	сахар		6,00	6,00					
Итого:	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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	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						
Чай без сахара, с мармеладом	масло сливочное	180/20	3,00	3,00						ТТК
	чай весовой		0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	
	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	
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 (катык, кефир, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	картофель		53,20	40,00						

	горох колотый		16,20	16,00								
	лук репчатый		12,80	10,00								
	морковь		9,60	8,00								
	соль йодированная		4,00	4,00								
	масло растительное		0,70	0,70								
	вода питьевая		140,00	140,00								
	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								
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06		СБ дошкольн. №303, 2016	
	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								
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87		№148, сб дошк 2016	
	картофель		66,50	50,00								
	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								
	соус:											
	вода		40,00	40,00							№366, сб дошк 2016	
	масло сливочное		1,80	1,80								
	мука пшеничная		1,80	1,80								
	морковь		3,00	2,40								
	лук репчатый		1,44	1,20								
	томатная паста		2,40	2,40								
	масло сливочное		0,60	0,60								
	сахар		0,40	0,40								
	соль йодированная		0,40	0,40								
	масса соуса			40,00								
	масса рагу			150,00								
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40		ТТК	
	яблоки свежие		27,40	24,00								
	апельсин		9,00	6,00								
	лимон		6,66	6,00								
	вода		183,00	183,00								
	сахар		6,00	6,00								
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		685			19,84	28,55	61,91	598,87	32,45			
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								
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,45	0,45								
	Сахар		6,00	6,00								
	лимон		8,00	7,00								
	Вода		180,00	180,00								
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:		473			6,95	10,86	73,99	427,48	13,67			
ВСЕГО:		1761			41,16	55,05	211,86	1529,72	47,72			

День 6 - 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									
Суп молочный с клецками	200			4,76	5,60	10,36	110,80	0,91	№105, 129 сб дошк 2016
молоко		140,00	140,00						
вода		70,00	70,00						
масло сливочное		2,00	2,00						

Какао с молоком	клетки:			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						
	масса готовых клешек			25,00						
Бутерброд с маслом сливочным	какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		110,00	110,00						
	вода		80,00	80,00						
Батон нарезной		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	масло сливочное		30,00	30,00						
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 свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
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		0,70	0,70						
	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		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						
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						
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			22,37	22,61	105,89	702,93	26,40	
ПОЛДНИК										
Расстегай 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						
	масло растительное для смазки листов		0,40	0,40						
Чай с сахаром		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						
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 апельсины, или банан или мандарин)									
Итого:	386			13,06	10,02	52,02	340,10	10,18	
ВСЕГО:	1702			47,15	45,91	214,83	1441,09	42,92	

2 неделя

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов		
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С			
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д		
	крупка 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								
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное		3,00	3,00						№414 Дели 2016		
	кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17			
	сахар		6,00	6,00								
	молоко		90,00	90,00								
Бутерброд с маслом сливочным	вода		108,00	108,00						№1 Дели 2016		
	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68				
	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												
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016		
	кукуруза к/с		77,60	46,50								
	сахар		1,00	1,00								
	масло растительное		3,00	3,00								
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016		
	капуста свежая		20,00	16,00								
	картофель		21,28	16,00								
	морковь		12,50	10,00								
	лук репчатый		9,52	8,00								
	свекла		41,00	32,00								
	масло растительное		0,20	0,20								
	сахар		2,00	2,00								
	томатная паста		4,00	4,00								
	соль йодированная		0,70	0,70								
	бульон		140,00	140,00								
	сметана		7,00	7,00								
	Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20		0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
		цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20							
масса готовой мякоти птицы				44,00								
картофель			193,00	145,10								
лук репчатый			15,00	12,50								
морковь			7,90	6,30								
масло сливочное			5,10	5,10								
соль йодированная			0,80	0,80								
вода питьевая			25,10	25,10								
Напиток из сухофруктов			180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016	
	сухофрукты		15,30	15,00								
	сахар		6,00	6,00								
	вода		183,00	183,00								
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012		
Итого:		657			21,82	18,88	64,40	522,62	13,73			
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								
Хлеб пшеничный	масса готового омлета			150,00						табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00			
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								
Кондитерское изделие	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 136, Дели +, 2012		
	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40				
Итого:		396			17,83	27,09	39,27	472,26	1,31			
ВСЕГО:		1657			50,97	58,21	174,63	1450,18	20,21			

День 8- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
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 иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с 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			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
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 картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
	крупа 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 иодированная		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 иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Биточки рубленные 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						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		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 иодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	вода питьевая		6,00	6,00						
	сахар		183,00	183,00						
Хлеб ржаной.		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		678			19,05	19,01	75,08	552,66	35,71	
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 иодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		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			48,90	45,33	181,39	1355,18	127,72	

День 9 - 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3									
	крупка геркулесовая		22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д	
	молоко		158,00	158,00							
	сахар		2,50	2,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
масло сливочное	3,00	3,00									
Какао с молоком		180/6									
	какао-порошок		2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
	сахар		6,00	6,00							
	молоко		110,00	110,00							
вода	80,00	80,00									
Бутерброд с маслом сливочным		30/5									
	батон нарезной		30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
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									
	картофель		20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 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									
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7									
	капуста свежая		45,00	36,00							
	картофель		28,73	21,60	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016	
	морковь		9,00	7,20							
	лук репчатый		8,57	7,20							
	масло растительное		4,00	4,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	вода питьевая		140,00	140,00							
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40							
	или фарш говяжий		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	яйцо		0,96	0,80							
	вода для фарша		1,00	1,00							
	соль йодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	сметана		7,00	7,00							
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20									
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00	7,18	7,09	8,34	125,85	0,53		СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	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							
масса готового соуса		20,00									
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017	
	горох		66,30	65,00							

Компот из свежих яблок	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		163,00	163,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
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 вып. блюд и кулинарных изделий стр 165 Еленин, 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 (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		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

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	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 иодированная		0,50	0,50								
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное		3,00	3,00						№414 Дели 2016		
	кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17			
	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 (катык, кефир, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016		
	кисломолочный напиток		185,00	180,00								
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54			
ОБЕД												
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016		
	морковь		72,00	57,60								
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	сахар		3,00	3,00						№94 сб дошк 2016		
	мука пшеничная		15,00	15,00								
	яйцо		4,80	4,00								
	вода		2,80	2,80								
	соль иодированная		0,20	0,20								
	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 иодированная		0,80	0,80								
	Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75		0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		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 иодированная			0,57	0,57								
яйцо			0,84	0,70								

Картофель запеченный	мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката		82,60							
	масло растительное		2,60	2,60						
		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
Кисель	картофель		270,00	203,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
		180			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						
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		665			19,63	20,91	89,87	626,88	24,60	
ПОЛДНИК										
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 Сб дошк 2016
	творог		121,20	120,00						
	манная крупа		10,40	10,40						
	сахар		10,40	10,40						
	яйцо куриное		6,24	5,20						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		5,20	5,20						
	сметана		5,20	5,20						
Чай с сахаром и лимоном	повидло		20,40	20,00						
		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	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	№385 СБ дошк. 2016
Итого:		443			17,24	15,94	55,10	433,68	13,17	
ВСЕГО:		1697			53,90	55,00	216,93	1580,91	40,38	

День 11 - 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 пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	крупа 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		3,00	3,00						ТТК
	чай весовой	180/20	0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	
	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
	крупа 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		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						
Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08 2022
	капуста свежая		165,60	132,00						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый		13,20	11,00						

Компот из свежих фруктов	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							
	морковь		1,50	1,20							
	лук репчатый		0,43	0,36							
	томатная паста		1,08	1,08							
	масло растительное		0,24	0,24							
	соль иодированная		0,18	0,18							
	сахар		0,18	0,18							
Хлеб пшеничный	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							
Хлеб ржаной	сахар		6,00	6,00							
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +,	
Итого:		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +,	2012
Итого:		675			19,41	16,62	67,87	512,79	39,01		
ПОЛДНИК											
Эч-почмак с мясным фаршем	мука пшеничная	100	31,00	31,00	11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от: 23.05.2022	
	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							
Напиток из шиповника	соль иодированная		0,53	0,53							
	масса фарша			65,00							
	яйцо куриное		1,92	1,60							
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мангларин)	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00							
	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
	сахар		6,00	6,00							
	вода питьевая		180,00	180,00							
Итого:		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012	
ВСЕГО:		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

День 12 - вы										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		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	соль иодированная	180/6	0,50	0,50	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	вода		90,00	90,00						№1 Дели 2010
	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		398			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
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						

Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне, с гречками	масло растительное	180/10	3,60	3,60						№87 СБ дошк. 2016
	картофель		53,20	40,00						
	горох		16,20	16,00						
	морковь		12,80	10,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	гречки:			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	говядина (лопатка б/к)	200	64,00	64,00	18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2022
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	картофель		180,00	135,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	огурцы соленные		45,50	25,00						
	томатная паста		5,00	5,00						
	масло растительное		10,00	10,00						
	масса овощей			160,00						
Компот из урюка	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	вода питьевая		6,00	6,00						
	сахар		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		690			30,17	29,32	90,96	759,87	16,52	
Королевская ватрушка	ПОЛДНИК									ТТК
	посыпка низ:	150			18,44	10,96	58,36	404,00		
	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						
Чай с сахаром, с яблоком	масло сливочное	180/6/10	2,00	2,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
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		20096			621,52	621,22	2496,54	18233,39	653,23	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1675			51,79	51,77	208,05	1519,45	54,44	

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 1.04 (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%