

Утверждаю  
 Директор ООО"АБК - Пэймент"  
 Рахматуллин Р.Р.

Согласовано  
 Руководитель дошкольной образовательной  
 организации

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5.44	7.17	30.09	207.62	0.86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13.50	13.50						
Крупа пшеничная		10.00	10.00						
Молоко		90.00	90.00						
Вода		68.00	68.00						
Сахар		4.50	4.50						
соль иодированная		0.90	0.90						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№395 Дели2010
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	15.51	111.68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30.00	30.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10.59</b>	<b>14.08</b>	<b>51.58</b>	<b>361.97</b>	<b>2.03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180.00	180.00	0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>18.17</b>	<b>76.26</b>	<b>3.60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови припущенной с яблоками	60			0.64	0.10	5.11	23.94	2.62	№41 СБ дошк 2016
морковь		57.25	45.80						
яблоки свежие		17.10	15.00						
Масло растительное		3.00	3.00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			6.91	7.04	12.72	150.49	6.59	№88,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26.3	17.1						
или фарш куриный		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			11.03	10.70	9.16	179.20		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		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						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3			4.02	3.25	18.14	117.73		№182,сбдошк 2016
	Крупа гречневая		32.50	32.50						
	Вода		104.00	104.00						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
Компот из свежемороженных фруктов		180			0.22	0.13	10.06	43.56	1.62	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженные		20.00	20.00						
	Вода		183.00	183.00						
	сахар		6.0	6.0						табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		
Итого:		683			25.79	21.75	73.03	604.10	10.83	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)		180/3			5.22	4.50	10.19	101.94	1.26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185.00	180.00						
	сахар		3.00	3.00						табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Кондитерские изделия	вафли	20	20.00	20.00	0.79	6.12	12.51	108.40		
		<b>200</b>			<b>6.01</b>	<b>10.62</b>	<b>22.69</b>	<b>210.34</b>	<b>1.26</b>	
<b>УЖИН</b>										
Пудинг рыбный		60/20			10.11	6.85	7.98	134.03	0.46	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68.34	50.25						
	масса отварной рыбы			39.75						
	Хлеб пшеничный		8.25	8.25						
	яйцо		6.3	5.25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2.25	2.25						
	соль иодированная		0.4	0.4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1.1	1.1						
	Мука пшеничная		1.1	1.1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0.2	0.2						
	соль иодированная		0.13	0.13						
	масса соуса			20						
Пюре Картофельное		140			2.86	4.48	19.08	128.15	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						
Чай с сахаром		180/6			0.06	0.02	6.01	23.94	0.03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0.45	0.45						
	сахар		6.00	6.00						
	Вода		180.00	180.00						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		425			14.93	11.55	45.38	344.87	17.45	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1888.00</b>			<b>58.22</b>	<b>58.01</b>	<b>210.84</b>	<b>1597.54</b>	<b>35.17</b>	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/5			7.75	7.06	39.88	254.62	0.86	ТТК №1Д
ЗАВТРАК									
Крупа полбяная		22.50	22.50						
Молоко		90.00	90.00						
вода		68.00	68.00						
Сахар		4.50	4.50						
Какао с молоком	180			3.67	3.19	5.99	58.83	1.43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2.00	2.00						
Сахар		6.00	6.00						
Молоко		110.00	110.00						
Вода		80.00	80.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3.64	5.20	14.83	120.67	0.04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30.00	30.00						
Сыр		5.10	5.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:	405			15.06	15.45	60.70	434.12	2.33	
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0.73	4.70	5.38	66.83	3.62	№23 сб дошк2016
ОБЕД									
огурцы соленые		32.76	18.00						
картофель		32.90	24.00						
морковь		15.36	12.00						
лук репчатый		3.60	3.00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			1.48	4.59	8.12	85.97	7.71	№110, сб шк2004
масло растительное		3.00	3.00						
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						
Плов из отварной индейки	200			11.19	17.93	40.80	384.55	0.18	№443,сбшк2004
индейка филе		44.80	44.8						
масса отварного мяса			32.0						
масло сливочное		8.0	8.0						
Лук репчатый		11.9	10.00						
Морковь		16.3	13.00						
Крупа рисовая		55.0	55.0						
вода		86.0	86.0						
соль иодированная		2.0	2.0						
масса гарнира			168.0						
Кисель	180			0.00	0.00	15.00	60.05	1.00	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21.00	21.00						
Сахар		6.00	6.00						
вода		180.00	180.00						
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		
Итого:	697			18.27	27.97	99.43	745.34	12.51	табл 6 стр 144,Дели + 2012

ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5.23	4.50	7.57	91.89	0.54	№420 СБ дошк 2016	
Булочка дорожная	50	185	180	3.39	6.98	21.07	160.50		№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			57.00							
для крошки:										
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							
<b>Итого:</b>	<b>230</b>			<b>8.62</b>	<b>11.48</b>	<b>28.64</b>	<b>252.39</b>	<b>0.54</b>		
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом	130/20			22.82	20.06	25.22	372.60	0.66	№251, сбдошк 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							
повидло		20.00	20.00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк.2016	
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0.12	0.02	6.23	26.12	2.83	№ 393 Дели2010	
чай весовой		0.45	0.45							
Сахар		6.00	6.00							
лимон		8.00	7.00							
Вода		180.00	180.00							
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>	<b>467</b>			<b>25.62</b>	<b>20.72</b>	<b>56.02</b>	<b>516.29</b>	<b>13.49</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1979.00</b>			<b>68.46</b>	<b>75.62</b>	<b>262.96</b>	<b>2024.39</b>	<b>32.47</b>		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6.84	7.10	45.70	274.44	0.86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22.50	22.50						
Молоко		90.00	90.00						
Вода		68.00	68.00						
Сахар		4.50	4.50						
соль иодированная		0.90	0.90						
Масло сливочное		5.00	5.00						
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	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2.29	4.50	15.51	111.68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30.00	30.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						

Итого:		400			12.17	14.00	71.69	461.88	2.24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180	180	0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	№418 сб дошк 2016
Итого:		180			0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		50			0.90	0.05	1.50	11.52		№47 сб дошк2016
	капуста квашеная		57.20	40.00						
	лук репчатый		6.00	5.00						
	сахарный песок		2.50	2.50						
	масло растительное		2.50	2.50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		180/10			3.76	3.81	8.75	87.89	6.17	№86 сб дошк 2016
	крупя пшеничная		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			7.60	10.33	8.89	161.44	0.16	№ 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			4.94	2.72	27.66	154.96		№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	0.07	10.50	45	36.36	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12.00	12.00						
	сахарный песок		6.00	6.00						
	вода		183.00	183.00						
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		673			20.35	17.51	75.14	549.66	42.69	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189.00	180.00	5.23	4.50	8.65	96.40	2.34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	40	40.00	40.00	3.00	3.92	29.76	166.80		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Итого:		220			8.23	8.42	38.41	263.20	2.34	
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные		80			9.41	1.10	6.45	73.60	0.42	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81.60	60.00						
	или фарш рыбный		60.00	60.00						
	хлеб пшеничный		12.00	12.00						
	яйцо		9.60	8.00						
	масло сливочное		3.00	3.00						

Картофель тушёный с овощами в соусе	соль иодированная		0.12	0.12						№144 сбшк 2016
	вода питьевая		12.00	12.00						
	Картофель	140	173.00	130.00	4.10	6.67	31.30	202.43	36.09	
	масло растительное		5.00	5.00						
	Лук репчатый		8.40	7.00						
	Морковь		12.50	10.00						
	соль иодированная		0.40	0.40						
	соус			25.00						
	сметана		6.25	6.25						
	Мука пшеничная		1.88	1.88						
Чай с мармеладом	вода	160/15	18.75	18.75	0	0	28.98	109.342	0.03	№ 411 сб дошк 2016
	соль иодированная		0.20	0.20						
	чай весовой		0.45	0.45						
	вода питьевая		160	160						
Хлеб пшеничный	мармелад		15	15						табл 6 стр 134,Дели + 2012
		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	
Итого:		425			15.79	8.01	81.51	455.95	36.54	
ВСЕГО:		1898			57.43	47.95	284.91	1806.95	87.41	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Омлет натуральный	150	ЗАВТРАК			15.14	16.90	2.69	223.57	0.28	№229,сб дошк2016
		яйцо	138	115						
		молоко	40	40						
		масса омлетной смеси		155						
		масло сливочное	5	5						
		соль иодированная	0.7	0.7						
Кофейный напиток с молоком	180	масса готового омлета		150						№395 Дели2010
		Кофейный напиток	2.50	2.50	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	
		Сахар	6.00	6.00						
		Молоко	90.00	90.00						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарины)	100	Вода	108.00	108.00						2012 стр.186 табл.9
			135	100	0.80	0.20	7.50	38.00	38.00	
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10				2.35	4.52	17.41	119.88	0.16	
		Батон нарезной	30.00	30.00						
		масло сливочное	5.00	5.00						
		повидло	10.00	10.00						
Итого:	475			21.15	24.03	33.58	424.12	39.61		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	180			0.90	0.00	18.17	76.26	3.60		
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с яблоками	60				0.65	3.65	6.72	62.33	3.86	№36 сб шк2016
		свекла	51.45	40.50						
		яблоки свежие	17.70	15.60						
		сахар	1.80	1.80						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200	масло растительное	3.00	3.00						№87, сб дошк2016
		Картофель	53.2	40	4.39	4.22	13.23	118.60	4.66	
		Горох	16.2	16						
		Морковь	12.8	10.00						
		Лук репчатый	9.6	8.00						
		Масло растительное	4	4						

Птица, тушенная в соусе с овощами	соль иодированная		0.2	0.2						№319 СБ дошк 2016	
	Бульон	200	140	140	4.39	4.22	13.23	118.60	32.40		
	цыплята - бройлеры с/м		112	105.0							
	масса отварной мякоти птицы			40.0							№372 СБ дошк 2016
	соус сметанный :										
	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 изюма		180			0.31	0.07	14.88	62.06	0.00	№394 СБ дошк 2016	
	изюм		18.00	18.00							
	масса отварных сухофруктов			28.80							
	Вода		183.00	183.00							
Хлеб пшеничный	сахар		6.0	6.0						табл 6 стр 134,Дели + 2012	
		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00		
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>710</b>			<b>14.62</b>	<b>12.89</b>	<b>78.20</b>	<b>509.53</b>	<b>40.92</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык, <b>напиток ацидофильный</b> )		180			5.40	1.80	7.21	66.67	1.44	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185.00	180.00							
Булочка с сахаром		50			7.87	1.75	19.43	125.00	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							
	<b>Масса полуфабриката</b>			<b>59.00</b>							
	Яйцо (на смазку изделий)		1.44	1.20							
Масло растительное на смазку листов		1.00	1.00								
<b>Итого:</b>		<b>230</b>			<b>13.27</b>	<b>3.55</b>	<b>26.64</b>	<b>191.67</b>	<b>1.71</b>		
<b>УЖИН</b>											
Пудинг творожный со сгущенным молоком		130/20			21.16	18.37	42.17	418.60	0.49	№438 СБ 2004	
	Творог		112.06	110.50							
	Манная крупа		10.40	10.40							
	Яйцо		7.80	6.50							
	Сахарный песок		10.40	10.40							
	Соль йодированная		0.50	0.50							
	Масло сливочное		5.20	5.20							
	Сухари панировочные		5.20	5.20							
	Сметана		5.20	5.20							
	сгущенное молоко		20.00	20.00							
Чай с сахаром		180/6			0.06	0.02	6.01	23.94	0.03	№ 392 Дели 2010	
	чай весовой		0.45	0.45							
	сахар		6.00	6.00							
Хлеб пшеничный	Вода		180.00	180.00						табл 6 стр 134,Дели + 2012	
		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00		
<b>Итого:</b>		<b>360</b>			<b>23.50</b>	<b>18.63</b>	<b>62.96</b>	<b>513.11</b>	<b>0.52</b>		

ВСЕГО:	1955			73.44	59.10	219.54	1714.69	86.36	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2.97	3.57	6.14	71.20	0.66	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		12.00	12.00						
Сахар		1.60	1.60						
Молоко		140.00	140.00						
Вода		60.00	60.00						
Масло сливочное		2.00	2.00						
соль иодированная		1.00	1.00						
Какао с молоком	180			3.67	3.19	5.99	58.83	1.43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2.00	2.00						
Сахар		6.00	6.00						
Молоко		110.00	110.00						
Вода		80.00	80.00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3.64	5.20	14.83	120.67	0.04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30.00	30.00						
Сыр		5.10	5.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:	420			10.28	11.96	26.96	250.69	2.13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисель	180			0.00	0.00	15.00	60.05	1.00	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21.00	21.00						
Сахар		6.00	6.00						
вода		180.00	180.00						
Итого:	180			0.00	0.00	15.00	60.05	1.00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с зеленым горошком к/с	60			1.60	3.22	9.62	74.21	11.71	№26 СБ шк 2017
Картофель		44.70	33.60						
морковь		11.25	9.00						
зеленый горошек к/с		15.00	9.00						
лук репчатый		7.20	6.00						
масло растительное		3.00	3.00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			4.64	7.97	6.94	123.46	7.93	ГТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м		17.50	11.40						
или фарш куриный		11.40	11.40						
Лук репчатый		1.19	1.00						
яйцо		0.96	0.80						
вода		1.00	1.00						
соль иодированная		0.10	0.10						
картофель		62.50	50.00						
капуста свежая		31.25	25.00						
зеленый горошек 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			12.02	7.61	1.59	122.77	0.28	№284,371 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		81.60	60.00						
масса отварной рыбы			50.00						
соус молочный		18.00	18.00						№371 СБ дошк 2016
Молоко		18.00	18.00						
Масло сливочное		3.00	3.00						
Мука пшеничная		3.00	3.00						
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 рассыпчатый 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			0.14	0.14	9.32	39.92	3.40	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		34.0	30.0						
	вода		183.0	183.0						
	сахар		6.0	6.0						
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>685</b>			<b>24.52</b>	<b>22.68</b>	<b>77.03</b>	<b>617.94</b>	<b>23.32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189.00	180.00	5.23	4.50	8.65	96.40	2.34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	крекер	20	20.00	20.00	1.80	3.59	12.77	89.74		
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7.02</b>	<b>8.10</b>	<b>21.42</b>	<b>186.13</b>	<b>2.34</b>	
<b>УЖИН</b>										
Икра морковная		50			1.01	0.05	10.28	45.60	2.11	ТТК №135 от 26.02.2019
	Морковь		50	40						
	Лук репчатый		9.6	8						
	Томат-паста		7	7						
	Масло растительное		2.5	2.5						
	Сахар		0.5	0.5						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		170/30			11.62	27.21	33.25	410.32	7.39	№308 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		43.90	42.50						
	Масло сливочное		2.60	2.60						
	масса готового мясного фарша			34.00						
	Картофель		216.30	162,6/157,3						
	масса отварного протертого картофеля			153.00						
	Лук репчатый		14.40	12.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
	масса припущенного лука			8.50						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
	соль иодированная		1.70	1.70						
	сухари панировочные		3.20	3.20						
	масса полуфабриката			200.00						
	выход готовой запеканки			170.00						
	Соус сметанный :			30.00						
	Сметана		7.50	7.50						
	Мука пшеничная		2.00	2.00						
	вода		22.50	22.50						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0.12	0.02	6.23	26.12	2.83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	лимон		8.00	7.00						
	Вода		180.00	180.00						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>467</b>			<b>15.03</b>	<b>27.52</b>	<b>64.52</b>	<b>552.61</b>	<b>12.33</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1952.00</b>			<b>56.85</b>	<b>70.25</b>	<b>204.94</b>	<b>1667.43</b>	<b>41.12</b>	

## 2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			4.19	4.78	23.94	155.42		ТТК № 6Д
крупы пшеничная		22.50	22.50						
Молоко		90.00	90.00						
Вода		68.00	68.00						
Сахар		4.50	4.50						
соль йодированная		0.90	0.90						
Масло сливочное		5	5						
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	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2.29	4.50	15.51	111.68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30.00	30.00						
Масло сливочное		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>9.51</b>	<b>11.68</b>	<b>49.93</b>	<b>342.86</b>	<b>1.38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>18.17</b>	<b>76.26</b>	<b>3.60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Икра кабачковая	50			1.37	3.59	7.27	66.90	2.34	№57 СБ дошк 2016
икра кабачковая		51	50						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200			2.15	2.27	13.964	94.6	6.6	№88 СБ дошк 2016
вермишель		8	8						
картофель		80	60						
морковь		10	8						
лук репчатый		10	8						
масло растительное		2	2						
бульон куриный		140	140						
соль йодированная		1,3	1.3						
Жаркое из птицы по-домашнему	200			15.28	10.36	19.11	230.30	8.06	ТТК №580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		110.00	103.90						
масса отварной мякоти птицы			53.00						
картофель		183.50	138.00						
лук репчатый		13.90	11.60						
морковь		8.40	6.70						
масло сливочное		6.30	6.30						
соль йодированная		0.90	0.90						
вода питьевая		26.00	26.00						
масса готовых овощей			147.00						
Фрукты свежие									
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк.2016
Напиток из citrusовых	180			0.42	0.07	8.6	42	23.47	№346, СБ дошк 2016
апельсин		23.50	15.75						
лимон		17.50	15.75						
сахарный песок		6.00	6.00						
вода		144.00	144.00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>775</b>			<b>22.59</b>	<b>17.24</b>	<b>76.58</b>	<b>570.00</b>	<b>50.47</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток	180			5.23	4.50	7.57	91.89	0.54	№420 СБ дошк 2016

(кефир,ряженка,катык,йогурт)	кисломолочный напиток		185	180						
Кондитерские изделия	вафли	20	20.00	20.00	0.79	6.12	12.51	108.40		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>6.01</b>	<b>10.62</b>	<b>20.07</b>	<b>200.29</b>	<b>0.54</b>	
<b>УЖИН</b>										
Гуляш из индейки		35/35			9.41	9.72	3.20	138.76	3.00	№293 сб дошк 2016
	индейка филе		49.00	49.0						
	Вода		23.0	23.0						
	Морковь		15.0	12.0						
	Лук репчатый		7.20	6.0						
	Томатная паста		1.00	1.0						
	Мука пшеничная		1.8	1.8						
	Масло растительное		2.3	2.3						
	соль иодированная		0.6	0.6						
	Масса соуса			35.0						
Каша пшеничная вязкая на воде		130			3.47	3.67	21.26	131.95		№331 Сб дошк 2016
	пшеничная крупа		26.00	26.00						
	вода		100.00	100.00						
	соль иодированная		0.30	0.30						
	Масло сливочное		2.35	2.35						
Напиток из шиповника растворимого		180/6			0.61	0.25	6.71	31.49	89.93	№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1.35	1.35						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>410</b>			<b>15.77</b>	<b>13.88</b>	<b>45.94</b>	<b>372.77</b>	<b>92.93</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1965</b>			<b>54.78</b>	<b>53.43</b>	<b>210.69</b>	<b>1562.18</b>	<b>148.92</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6.84	7.10	45.70	274.44	0.86	ТТК №2Д	
		22.50	22.50							
		90.00	90.00							
		68.00	68.00							
		4.50	4.50							
		0.90	0.90							
		5.00	5.00							
Кофейный напиток с молоком	180			2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№395 Дели2010	
		2.50	2.50							
		6.00	6.00							
		90.00	90.00							
		108.00	108.00							
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2.35	4.52	17.41	119.88	0.16		
		30.00	30.00							
		5.00	5.00							
		10.00	10.00							
<b>Итого:</b>	<b>410</b>			<b>12.05</b>	<b>14.03</b>	<b>69.09</b>	<b>436.99</b>	<b>2.19</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	№418 сб дошк 2016	
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>18.17</b>	<b>76.26</b>	<b>3.60</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови припущенной с яблоками	60			0.64	0.10	5.11	23.94	2.62	№41 СБ дошк 2016	
		57.25	45.80							
		17.10	15.00							
		3.00	3.00							
Суп картофельный с мясом птицы	180/10			4.03	3.89	12.17	108.21	8.87	№83 сб дошк 2016	

	картофель		106.6	80						
	Морковь		10	8.00						
	Лук репчатый		9.6	8.00						
	Масло растительное		2	2						
	соль иодированная		0.2	0.2						
	вода		130	130						
	цыплята - бройлеры с/м		29.5	26.2						
	масса отварной мякоти птицы			10.00						
Биточки рубленые из рыбы		70			8.54	5.43	10.28	124.60	0.22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		71.40	52.50						
	или фарш рыбный		52.50	52.50						
	крупа манная		1.75	1.75						
	яйцо		12.60	10.50						
	Лук репчатый		15.47	13.00						
	вода		5.25	5.25						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	сахар		0.20	0.20						
	сухари панировочные		5.25	5.25						
	Масло растительное		1.75	1.75						
	Масса полуфабриката			83.00						
	Масло растительное		2.00	2.00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			7.09	3.97	32.33	193.13	1.36	№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 с/м фруктов		180			0.11	0.09	12.8	53	1.86	№394, сб дошк2016
	фрукты свежемороженые		13.00	13.00						
	сахарный песок		6.00	6.00						
	вода		182.00	182.00						
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		678			23.38	14.02	90.49	591.97	14.93	0.00
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180/3			5.22	4.50	10.19	101.94	1.26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185.00	180.00						
	сахар		3.00	3.00						
Ватрушка с творогом		75			9.22	5.48	29.18	202.00	0.04	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		39.75	39.75						
	Яйцо куриное		2.52	2.10						
	Масло сливочное		1.80	1.80						
	вода питьевая		16.00	16.00						
	сахарный песок		2.10	2.10						
	дрожжи сухие		0.30	0.30						
	соль иодированная		0.60	0.60						
	мука пшеничная		1.80	1.80						
	творог		30.00	29.25						
	Яйцо куриное		1.62	1.35						
	сахарный песок		1.65	1.65						
	мука пшеничная		1.35	1.35						
	Яйцо куриное		1.8	1.5						
	Масло растительное		0.3	0.3						
	Масло растительное		0.3	0.3						
Итого:		255			14.44	9.98	39.37	303.94	1.30	
<b>УЖИН</b>										
Котлеты рубленые из говядины		80			12.58	12.19	10.44	204.29		СБ дошкольн. №299, 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		58.5	56.0						
	или фарш говяжий		56.0	56.0						

	лук репчатый		16.7	14.0						
	Хлеб пшеничный		13.0	13.0						
	Вода		11.0	11.0						
	сухари панировочные		4.5	4.5						
	соль йодированная		0.7	0.7						
	масса полуфабриката			99.0						
	Масло растительное		1.0	1.0						
Рагу из овощей		150			2.25	7.38	14.38	133.00	8.68	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		94.5	70.0						
	морковь		30.0	24.0						
	масса запеченной моркови			22.0						
	Лук репчатый		24.0	20.0						
	масса припущенного лука			16.0						
	капуста свежая		21.0	17.0						
	масса припущенной капусты			15.0						
	соль йодированная		0.8	0.8						
	Масло растительное		5.0	5.0						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40.0	40.00						
	Масло сливочное		1.8	1.8						
	Мука пшеничная		1.8	1.8						
	Морковь		3.0	2.4						
	Лук репчатый		1.4	1.2						
	томатная паста		2.40	2.40						
	Масло сливочное		0.6	0.6						
	сахар		0.4	0.4						
	соль йодированная		0.4	0.4						
	масса соуса			40.00						
	масса рагу			150.0						
Чай с мармеладом		180/15			0	0	28.98	109.342	0.03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	вода питьевая		180	180						
	мармелад		15	15						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		435			17.11	19.81	68.57	517.20	8.71	
ВСЕГО:		1958			67.87	57.85	285.69	1926.36	30.73	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5.47	6.76	29.12	199.67	1.05	ТТК №4Д
		22.50	22.50						
		158.00	158.00						
		4.50	4.50						
		0.90	0.90						
		5.00	5.00						
Какао с молоком	180			3.67	3.19	5.99	58.83	1.43	№397 Дели2010
		2.00	2.00						
		6.00	6.00						
		110.00	110.00						
		80.00	80.00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2.29	4.50	15.51	111.68		№1 Дели2010
		30.00	30.00						
		5.00	5.00						
Итого:	400			11.43	14.44	50.62	370.17	2.48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	№418 сб дошк 2016

Итого:		180			0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	
Винегрет с солеными огурцами	ОБЕД	60			0.84	6.02	4.37	75.04	5.78	№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			3.79	6.47	5.97	102.10	11.61	№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						
	вода		140.00	140.00						
	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						
	масса полуфабриката фрикаделек			14.30						
	масса готовых фрикаделек			10.00						
	Сметана		7.00	7.00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			10.37	10.70	8.22	170.97	2.39	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						
	масса отварного рассыпчатого 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:			25.00						
	сметана		6.25	6.25						
	мука пшеничная		1.90	1.90						
	вода		18.80	18.80						
	томатная паста		1.00	1.00						
	соль йодированная		0.20	0.20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4.94	2.72	27.66	154.96		№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			0.31	0.07	14.88	62.06		№394 СБ дошк 2016
	изюм		18.00	18.00						
	масса отварных сухофруктов			28.80						
	Вода		183.00	183.00						
	сахар		6.0	6.0						
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		690			23.22	26.52	78.95	654.32	19.78	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	Молоко	180	189.00	180.00	5.23	4.50	8.65	96.40	2.34	№419 СБ дошк 2016

Кондитерские изделия	печенье	40	40.00	40.00	3.00	3.92	29.76	166.80		табл 6 стр 136,Ддели +2012
<b>Итого:</b>		220			8.23	8.42	38.41	263.20	2.34	
	УЖИН									
Омлет натуральный		150			15.14	16.90	2.69	223.57	0.28	№229,сб дошк2016
	яйцо		138	115						
	молоко		40	40						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		5	5						
	соль иодированная		0.7	0.7						
	масса готового омлета			150						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100			0.80	0.20	7.50	38.00	38.00	2012 стр.186 табл.9
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0.12	0.02	6.23	26.12	2.83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0.45	0.45						
	Сахар		6.00	6.00						
	лимон		8.00	7.00						
	Вода		180.00	180.00						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134,Ддели +2012
<b>Итого:</b>		467			18.34	17.36	31.19	358.26	41.11	
<b>ВСЕГО:</b>		1957			62.12	66.74	217.33	1722.21	69.31	

День 9- 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 с маслом сливочным	180/5			7.75	7.06	39.88	254.62	0.86	ГТК № 9Д
		22.50	22.50						
		90.00	90.00						
		68.00	68.00						
		4.50	4.50						
		0.90	0.90						
		5.00	5.00						
Чай с молоком,сахаром	180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№ 413 сб дошк 2016
		0.45	0.45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3.64	5.20	14.83	120.67	0.04	№3 сб дошк2016
		30.00	30.00						
		5.10	5.00						
		5.00	5.00						
<b>Итого:</b>	405			14.42	14.66	65.19	451.05	2.28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	180			0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	
ОБЕД									
Капуста тушеная	50			1.10	1.63	4.70	38.20	8.54	№354 сбдошк2016
		71.25	57.00						
		2.40	2.00						
		1.25	1.00						
		0.60	0.60						
		1.75	1.75						
		1.50	1.50						
		0.30	0.30						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1.63	4.71	8.87	88.49	6.05	№82 сбдошк 2016
		79.80	60.00						
		8.00	8.00						
		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						
Гуляш из отварной говядины		35/35			9.34	9.85	2.29	114.69	0.84	№293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		56.00	56.0						
	Масса отварного мяса			35.0						
	Вода		26.3	26.3						
	Морковь		15.4	12.3						
	Лук репчатый		7.30	6.1						
	Мука пшеничная		1.8	1.8						
	Масло растительное		2.3	2.3						
	соль иодированная		0.6	0.6						
	Масса соуса			35.0						
Пюре Картофельное		150			3.06	4.80	20.43	137.18	18.15	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		171.00	128.50						
	Молоко		23.70	22.50						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
	Соль иодированная		0.55	0.55						
Кисель		180			0.00	0.00	15.00	60.05	1.00	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21.00	21.00						
	Сахар		6.00	6.00						
	вода		180.00	180.00						
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		682			18.11	21.53	69.12	527.79	34.58	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180			5.40	1.80	7.21	66.67	1.44	№420 СБ дошк 2016
Слойка сладкая		50			4.22	4.81	29.22	177.00	0.17	стр 150 СБКазань 1997
	мука пшеничная		31.00	31.00						
	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						
Итого:		230			9.62	6.61	36.43	243.67	1.61	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка рисовая с творогом		150			8.24	6.50	42.72	267.00	0.06	№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						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		100	114	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк.2016
Чай с сахаром		180/6			0.06	0.02	6.01	23.94	0.03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0.45	0.45						
	сахар		6.00	6.00						
	Вода		180.00	180.00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	
Итого:		460			10.98	7.15	73.31	408.51	10.09	
ВСЕГО:		1957			54.04	49.95	262.22	1707.27	52.16	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7.45	8.92	33.85	246.51	0.86	ТТК №5Д
		22.50	22.50						
		158.00	158.00						
		4.50	4.50						
		0.90	0.90						
		5.00	5.00						
Кофейный напиток с молоком	180			2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№395 Дели2010
		2.50	2.50						
		6.00	6.00						
		90.00	90.00						
		108.00	108.00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2.29	4.50	15.51	111.68		№1 Дели2010
		30.00	30.00						
		5.00	5.00						
Итого:	400			12.60	15.83	55.35	400.87	2.03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	№418 сБ дошк 2016
Итого:	180			0.90	0.00	18.17	76.26	3.60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1.49	2.59	3.13	41.80	5.50	№10 СБ дошк 2016
		80.16	48.00						
		2.50	2.50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками	180/10			4.19	5.84	8.39	109.47	0.60	№94 сБ дошк2016
		11.90	11.40						
		11.40	11.40						
		1.19	1.00						
		0.96	0.80						
		1.00	1.00						
		0.10	0.10						
		15.00	15.00						
		4.80	4.00						
		2.80	2.80						
		0.20	0.20						
			16.00						
		10.00	8.00						
		9.52	8.00						
		4.00	4.00						
		170.00	170.00						
		1.00	1.00						
Биточки "Домашние"	80			17.31	6.95	5.64	153.62	4.29	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		95.15	66.1						
		66.1	66.1						
		18.75	15						
		14.4	12						

	соль йодированная		0.66	0.66						
	яйцо		0.96	0.8						
	Мука пшеничная		6	6						
	масло растительное		3	3						
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						
	соль йодированная		0.40	0.40						
	масса соуса			40.00						
	масса рагу			150.00						
Напиток из красной смородины замороженной		180			0.18	0.07	10.5	45	36.36	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12.00	12.00						
	сахарный песок		6.00	6.00						
	вода		183.00	183.00						
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		695			28.39	23.39	59.88	571.74	55.43	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189.00	180.00	5.23	4.50	8.65	96.40	2.34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	крекер	20	20.00	20.00	1.80	3.59	12.77	89.74		
Итого:		200			7.02	8.10	21.42	186.13	2.34	
<b>УЖИН</b>										
Суфле рыбное	рыба (минтай с/м БГ)	70	81.60	60.00	12.02	7.61	1.59	122.77	0.28	№284,371 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			50.00						
соус молочный	Молоко		18.00	18.00						№371 СБ дошк 2016
	Масло сливочное		3.00	3.00						
	Мука пшеничная		3.00	3.00						
	вода		3.50	3.50						
	соль йодированная		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 рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3.14	3.20	31.73	168.39		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46.80	46.80						
	соль йодированная		2.60	2.60						
	Вода питьевая		281.70	281.70						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Напиток из шиповника растворимого		180/6			0.61	0.25	6.71	31.49	89.93	№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1.35	1.35						
	сахар		6.00	6.00						

Вода питьевая		180.00	180.00							
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	413			18.06	11.30	54.80	393.22	90.21		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1888</b>			<b>66.96</b>	<b>58.61</b>	<b>209.61</b>	<b>1628.21</b>	<b>153.61</b>		
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>19397.00</b>			<b>620.16</b>	<b>597.51</b>	<b>2368.72</b>	<b>17357.23</b>	<b>737.26</b>		

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина 1 категории упитанности ;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%























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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды		С	
		брутто	нетто				Ккал		
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/5			3.82	6.11	21.08	155.20	0.60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшенная		7.5	7.5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		3.5	3.5						
соль иодированная		0.7	0.7						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	150			2.37	2.01	4.99	35.54	0.97	№395Дети2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		5	5						
Молоко		75	75						
вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дети2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>325</b>			<b>8.11</b>	<b>12.47</b>	<b>38.99</b>	<b>289.24</b>	<b>1.57</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>12.63</b>	<b>53.00</b>	<b>2.50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови припущенной с яблоками	40			0.27	0.04	2.13	9.98	1.09	№41 СБ дошк 2016
морковь		38.12	30.50						
яблоки свежие		11.40	10.00						
Масло растительное		2.00	2.00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			4.93	5.03	10.57	114.52	5.38	№88 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17.5	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 рубленые из говядины	50			7.88	7.64	6.54	128.00		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		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						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/3			3.40	3.08	15.35	102.73		№182,сбдошк 2016

Компот из свежемороженных фруктов	Крупа гречневая		27.5	27.5						
	Вода		88	88						
	Масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0.28	0.28						
	фрукты свежемороженные	150	16.50	16.50	0.18	0.10	7.91	34.39	1.35	№394 СБ дошк 2016
	Вода		152.00	152.00						
	сахар		5.0	5.0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>553.00</b>			<b>19.30</b>	<b>16.38</b>	<b>58.34</b>	<b>468.82</b>	<b>7.82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		150/2			4.36	3.76	8.01	83.17	1.05	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Кондитерские изделия	вафли	10	10.00	10.00	0.39	3.06	6.25	54.20		табл 10 стр 202, Дели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>160</b>			<b>0.39</b>	<b>3.06</b>	<b>6.25</b>	<b>54.20</b>	<b>0.00</b>	
<b>УЖИН</b>										
Пудинг рыбный		45/15			7.40	4.45	5.25	90.68	0.32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51.54	37.9						
	масса отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6.2	6.2						
	яйцо		4.8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1.7	1.7						
	соль иодированная		0.3	0.3						
	Масло растительное		0.8	0.8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7.5	7.5						
	масло сливочное		0.8	0.8						
	Мука пшеничная		0.8	0.8						
	Вода		7.5	7.5						
Сахар		0.15	0.15							
соль иодированная		0.09	0.09							
масса соуса			15							
Пюре Картофельное		120			2.45	3.84	16.36	109.84	14.53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136.80	102.60						
	Молоко		18.96	18.00						
	Масло сливочное		4.20	4.20						
	соль иодированная		0.45	0.45						
Чай с сахаром		150/5			0.04	0.01	5.01	19.95	0.02	№392 Дели2010
	чай весовой		0.4	0.4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>355.00</b>			<b>11.79</b>	<b>8.51</b>	<b>38.92</b>	<b>279.22</b>	<b>14.87</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1518.00</b>			<b>40.21</b>	<b>40.41</b>	<b>155.13</b>	<b>1144.48</b>	<b>26.76</b>	

День 2- 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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/5			6.03	6.29	30.97	205.03	0.67	ТТК №1Д
		Крупа полбяная	18	18					
		Молоко	75	75					
вода		48	48						

Какао с молоком	Сахар	3.5	3.5							№397 Дели2010
	соль иодированная	0.7	0.7							
	Масло сливочное	5	5							
		150			3.06	2.66	4.99	48.86	1.19	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Какао-порошок	1.7	1.7							№3 сб дошк2016
	Сахар	5	5							
	Молоко	90	90							
	вода	67	67							
	25/5/5			3.27	5.06	12.26	107.57	0.04		
	Батон нарезной	25	25							
	Сыр	5.1	5							
	Масло сливочное	5	5							
<b>Итого:</b>		<b>330</b>			<b>12.35</b>	<b>14.01</b>	<b>48.22</b>	<b>361.45</b>	<b>1.90</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в ассортименте в индупаковке		125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>125</b>			<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>12.63</b>	<b>53.00</b>	<b>2.50</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из картофеля с солеными огурцами		40			0.49	3.14	3.58	44.56	2.41	№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 на бульоне из индейки, со сметаной		150/7			1.26	4.00	6.81	73.55	6.43	№110, сбшк2004
	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						
Плов из отварной индейки		150			8.41	13.48	30.68	289.14	0.13	№443 сбшк2004
	индейка филе		33.60	33.6						
	масса вареного мяса			24.0						
	масло сливочное		5.0	5.0						
	Лук репчатый		8.9	7.5						
	Морковь		12.5	10.0						
	Крупа рисовая		32.0	32.0						
	вода		65.0	65.0						
	соль иодированная		1.3	1.3						
	масса гарнира			126.0						
Кисель		150			0.00	0.00	13.00	52.00		№648 сбшк2004
	Кисель-концентрат		17.50	17.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		150.00	150.00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>537</b>			<b>12.80</b>	<b>21.10</b>	<b>69.91</b>	<b>538.44</b>	<b>8.97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		150			4.36	3.76	6.32	76.69	0.45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Булочка дорожная		35			2.37	4.88	14.73	112.24		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		21.35	21.00						
	мука пшеничная на подпыл		0.70	0.70						
	Сахар		4.20	4.20						
	Масло сливочное		4.55	4.55						
	соль иодированная		0.21	0.21						
	дрожжи сухие		0.14	0.14						
	вода		10.70	10.70						
	масса полуфабриката для крошки:			39.90						



мука пшеничная		0.84	0.84						
масло сливочное		0.70	0.70						
масса крошки			1.40						
масло растительное для смазки изделий		0.70	0.70						
<b>Итого:</b>	<b>185</b>			<b>6.73</b>	<b>8.64</b>	<b>21.05</b>	<b>188.93</b>	<b>0.45</b>	
<b>УЖИН</b>									
Запеканка творожная с повидлом	110/20			19.33	16.98	21.93	317.80	0.61	№ 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						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	95	108.3	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	№386 СБ дошк.2016
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.89	2.24	№393 Дели2010
чай весовой		0.4	0.4						
Сахар		5	5						
лимон		5.55	5						
Вода		150.0	150.0						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>21.33</b>	<b>17.54</b>	<b>46.26</b>	<b>431.33</b>	<b>12.35</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1577.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>53.83</b>	<b>61.29</b>	<b>198.06</b>	<b>1573.16</b>	<b>26.17</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/5			5.32	6.32	35.49	220.41	0.67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		3.5	3.5						
соль иодированная		0.7	0.7						
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком, сахаром	150/5			2.97	2.38	9.47	71.36	1.35	№413 СБ дошк 2016
чай весовой		0.4	0.4						
Сахар		5	5						
Молоко		76.6	75						
Вода		75	75						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>330</b>			<b>10.21</b>	<b>13.06</b>	<b>57.88</b>	<b>390.27</b>	<b>2.02</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>12.63</b>	<b>53.00</b>	<b>2.50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из квашеной капусты	30			0.54	0.03	0.90	6.91		№47 сб дошк2016
капуста квашеная		34.32	24.00						
лук репчатый		3.60	3.00						
сахарный песок		1.50	1.50						
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 пшенная		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		40/20			6.06	8.24	7.10	128.78	0.13	№ 305 сб дошк 2016
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		31.76	30.40						
	Хлеб пшеничный		6.40	6.40						
	Вода		8.00	8.00						
	лук репчатый		3.36	2.80						
	Масса полуфабриката			47.00						
	Масло сливочное		1.60	1.60						
	Соус молочный:			20.00						
	Молоко		10.00	10.00						
	Масло сливочное		1.04	1.04						
	Мука пшеничная		1.04	1.04						
	Вода		10.00	10.00						
	Сахар		0.24	0.24						
	соль иодированная		0.24	0.24						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4.18	2.63	23.41	134.16		№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	0.06	9.12	38.69	30.07518797	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		10.00	10.00						
	сахарный песок		5.00	5.00						
	вода		152.00	152.00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>553</b>			<b>17.10</b>	<b>14.92</b>	<b>63.67</b>	<b>465.36</b>	<b>35.39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4.36	3.76	7.22	80.45	1.95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5.86</b>	<b>5.72</b>	<b>22.10</b>	<b>163.85</b>	<b>1.95</b>	
<b>УЖИН</b>										
Фрикадельки рыбные отварные	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	60	61.20	45.00	7.06	0.83	4.84	55.20	0.31	№279 сб дошк 2016
	хлеб пшеничный		9.00	9.00						
	яйцо		7.20	6.00						
	масло сливочное		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.10	0.10						
	вода питьевая		9.00	9.00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			3.50	5.70	26.75	173.02	30.85	№144 сбшк 2016
	Картофель		146.30	110.00						
	масло растительное		4.50	4.50						
	Лук репчатый		7.20	6.00						
	Морковь		10.63	8.50						
	соль иодированная		0.34	0.34						
	соус			20.00						
	сметана		5.00	5.00						
	Мука пшеничная		1.50	1.50						
	вода		15.00	15.00						
	соль иодированная		0.16	0.16						
Чай с мармеладом		160/15			0	0	28.98	109.342	0.03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0.45	0.45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		15	15						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>375</b>			<b>12.08</b>	<b>6.69</b>	<b>70.41</b>	<b>384.56</b>	<b>31.19</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1553</b>			<b>45.87</b>	<b>40.39</b>	<b>226.68</b>	<b>1457.04</b>	<b>73.05</b>	

День 4 - 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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Омлет натуральный	130			13.11	14.63	2.33	193.55	0.25	№229,сб дошк2016
яйцо		120	100						
молоко		35	35						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		4	4						
соль иодированная		0.6	0.6						
масса готового омлета			130						
Кофейный напиток с молоком	150			2.37	2.01	4.99	35.54	0.97	№395Дем1010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		5	5						
Молоко		75	75						
вода		90	90						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95			0.76	0.19	7.14	36.19	36.19	2012 стр.186 табл.9
128.25		128.25	95						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1.98	4.38	14.82	106.70	0.16	
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		10	10						
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>18.22</b>	<b>21.20</b>	<b>29.28</b>	<b>371.98</b>	<b>37.57</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>12.63</b>	<b>53.00</b>	<b>2.50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы отварной с яблоками	40			0.44	2.43	4.48	41.56	2.58	№36 сб шк2016
свекла		34.30	27.00						
яблоки свежие		11.80	10.40						
сахар		1.20	1.20						
масло растительное		2.00	2.00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150			3.29	3.16	9.92	88.91	3.49	СБ дошк.2016 №87
Картофель		40.05	30						
Горох колотый		12.15	12						
лук репчатый		7.2	6						
Морковь		9.6	7.5						
соль иодированная		0.15	0.15						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Птица, тушенная в соусе с овощами	150			10.08	7.93	20.94	196.21	24.36	№319 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		84	79.0						
масса отварной мякоти птицы			30.0						
соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016
Вода или отвар		15.0	15.0						
сметана		5.0	5.0						
мука пшеничная		1.5	1.5						
соль иодированная		0.16	0.16						
масса соуса			20.0						
Картофель		82.4	61.6						
морковь		32.0	25.6						
Лук репчатый		17.6	14.4						
зеленый горошек к/с		6.7	4.0						
масло растительные		1.2	1.20						
соль иодированная		0.6	0.6						
масса овощей с соусом			120.0						
Компот из изюма	150			0.26	0.06	12.40	51.73	0.00	№394 СБ дошк 2016
изюм		15.00	15.00						
масса отварных сухофруктов			28.80						
Вода		152.00	152.00						
сахар		5.0	5.0						

Хлеб ржаной	40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>530</b>			<b>16.71</b>	<b>14.06</b>	<b>63.58</b>	<b>457.61</b>	<b>30.43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			5.40	1.35	5.42	50.13	1.08	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155.00	150.00						
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						
<b>Масса полуфабриката</b>			<b>41.00</b>						
Яйцо (на смазку изделий)		0.84	0.84						
Масло растительное на смазку листов		0.70	0.70						
<b>Итого:</b>	<b>185</b>			<b>10.90</b>	<b>2.57</b>	<b>19.01</b>	<b>137.53</b>	<b>1.28</b>	
<b>УЖИН</b>									
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						
Чай с сахаром	150/5			0.04	0.01	5.01	19.95	0.02	№392 Дели2010
чай весовой		0.4	0.4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>305</b>			<b>20.07</b>	<b>15.76</b>	<b>54.74</b>	<b>440.90</b>	<b>0.46</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1560</b>			<b>66.52</b>	<b>53.60</b>	<b>179.23</b>	<b>1461.02</b>	<b>72.24</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическа я ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2.67	3.21	5.53	64.03	0.59	№101,сб дошк 2016
геркулес		11.00	11.00						
Сахар		1.40	1.40						
Молоко		126.00	126.00						
Вода		54.00	54.00						
Масло сливочное		1.80	1.80						
Соль		1.00	1.00						
Какао с молоком	150			3.06	2.66	4.99	48.86	1.19	№397 Дели2010
Какао-порошок		1.7	1.7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3.27	5.06	12.26	107.57	0.04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5.1	5						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>365</b>			<b>8.99</b>	<b>10.93</b>	<b>22.78</b>	<b>220.45</b>	<b>1.82</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									

Кисель		150			0.00	0.00	13.00	52.00	0.83	№648 сбшк2004
	Кисель-концентрат		17.50	17.50						
	Сахар		5.00	5.00						
	вода		150.00	150.00						
<b>Итого:</b>		<b>150</b>			<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>13.00</b>	<b>52.00</b>	<b>0.83</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из картофеля с зеленым горошком к/с		40			1.07	2.15	6.41	49.48	7.81	№26,сб дошк 2016
	Картофель		29.80	22.40						
	морковь		7.50	6.00						
	зеленый горошек к/с		10.00	6.00						
	лук репчатый		4.80	4.00						
	масло растительное		2.00	2.00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			4.40	7.07	5.77	108.83	6.68	ТТК 535 23,12,2020
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17.50	11.40						
	Лук репчатый		11.40	11.40						
	Лук репчатый		1.19	1.00						
	яйцо		0.96	0.80						
	вода		1.00	1.00						
	соль иодированная		0.10	0.10						
	картофель		50.00	37.50						
	капуста свежая		23.75	19.00						
	зеленый горошек к/с		12.53	7.50						
	морковь		9.40	7.50						
	Лук репчатый		7.20	6.00						
	Масло растительное		3.00	3.00						
	соль иодированная		1.00	1.00						
	Вода		112.50	112.50						
	Сметана		5.00	5.00						
Суфле рыбное		50			8.60	5.44	1.14	87.78	0.20	№284 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		58.80	43.20						
	масса отварной рыбы			36.00						
соус молочный			13.00	13.00						№371 СБ дошк 2016
	Молоко		2.00	2						
	Масло сливочное		2.00	2						
	Мука пшеничная		3.00	3.00						
	вода		0.10	0.10						
	соль иодированная			17.00						
	масса соуса молочного		8.04	6.70						
	Яйцо			57.00						
	масса полуфабриката		1.70	1.70						
	Масло растительное									
Рис отварной рассыпчатый 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			0.11	0.11	7.78	33.34	2.85	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		28,5	25,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>558</b>			<b>19.48</b>	<b>17.75</b>	<b>63.81</b>	<b>499.25</b>	<b>17.54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4.36	3.76	7.22	80.45	1.95	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	крекер	15	15.00	15.00	1.35	2.70	9.60	67.47		
<b>Итого:</b>		<b>165</b>			<b>5.71</b>	<b>6.46</b>	<b>16.82</b>	<b>147.92</b>	<b>1.95</b>	
<b>УЖИН</b>										
Икра морковная		30			0.60	0.03	6.17	27.36	1.27	ТТК №135 от 26.02.2019
	Морковь		31.25	25						
	Лук репчатый		6	5						

	Томат-паста		4	4						
	Масло растительное		1.5	1.5						
	Сахар		0.3	0.3						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			9.05	20.51	25.04	310.24	5.63	№308 СБ дошк 2016
	говядина(котлетное мясо б/к или фарш говяжий		35.40	34.00						
	масло сливочное		34.00	34.00						
	масло сливочное		2.40	2.40						
	масса готового мясного фарша			26.00						
	Картофель		165.60	124,5/120,4						
	масса отварного протертого картофеля			118.00						
	Лук репчатый		10.80	9.00						
	Масло растительное		1.60	1.60						
	масса припущенного лука			6.50						
	Масло сливочное		1.60	1.60						
	соль иодированная		1.30	1.30						
	сухари панировочные		2.40	2.40						
	масса полуфабриката			153.00						
	Соус :									
	Сметана		5.00	5.00						
	Мука пшеничная		1.30	1.30						
	вода		15.00	15.00						
	Соус сметанный			20.00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.89	2.24	№393 Дели2010
	чай весовой		0.4	0.4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5.55	5						
	Вода		150.0	150.0						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>355</b>			<b>11.27</b>	<b>20.72</b>	<b>46.22</b>	<b>406.49</b>	<b>9.14</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1593</b>			<b>45.46</b>	<b>55.85</b>	<b>162.63</b>	<b>1326.12</b>	<b>31.28</b>	

2 недели

День 6 - 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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/5			3.23	4.52	18.43	127.17	0.00	ТТК №6Д
		17.7	17.7						
		70	70						
		53	53						
		3.5	3.5						
		0.7	0.7						
		5	5						
Чай с молоком,сахаром	150/5			2.97	2.38	9.47	71.36	1.35	№413 СБ дошк 2016
		0.4	0.4						
		5	5						
		76.6	75						
		75	75						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели2010
		25	25						
		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>330</b>			<b>8.12</b>	<b>11.25</b>	<b>40.83</b>	<b>297.03</b>	<b>1.35</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 сБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>12.63</b>	<b>53.00</b>	<b>2.50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы к/с	30			0.86	1.85	2.41	29.79		№12 СБ дошк 2016
		46.8	28						
		0.6	0.6						
		1.8	1.8						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150			1.61	1.70	10.47	70.91	4.95	№88 СБ дошк 2016

	вермишель		6	6						
	картофель		60	45						
	морковь		7.5	6						
	лук репчатый		7.2	6						
	масло растительное		1.5	1.5						
	бульон куриный		105	105						
	соль йодированная		1	1						
Жаркое из птицы по-домашнему		150			11.75	7.97	14.70	177.15	6.20	ТТК №580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		98.10	92.00						
	масса отварной мякоти птицы			47.00						
	картофель		144.70	108.80						
	лук репчатый		11.30	9.40						
	морковь		5.90	4.70						
	масло сливочное		3.80	3.80						
	соль йодированная		0.60	0.60						
	вода питьевая		18.80	18.80						
	масса готовых овощей			103.00						
Фрукты свежие		95	108.3	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										дошк. 2016
Напиток из citrusовых		150			0.35	0.06	7.17	35.05	19.61	№346, СБ дошк. 2016
	апельсин		19.36	13.00						
	лимон		14.40	13.00						
	сахарный песок		5.00	5.00						
	вода		124.00	124.00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>615</b>			<b>17.60</b>	<b>12.44</b>	<b>59.89</b>	<b>436.75</b>	<b>40.26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		150			4.36	3.76	6.32	76.69	0.45	№420 СБ дошк. 2016
(кефир, ряженка, казак, йогурт)	кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерские изделия	вафли	10	10.00	10.00	0.39	3.06	6.25	54.20		табл 6 стр 136, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>160</b>			<b>4.75</b>	<b>6.82</b>	<b>12.57</b>	<b>130.89</b>	<b>0.45</b>	
<b>УЖИН</b>										
Гуляш из индейки		30/30			8.06	8.32	2.74	118.76	2.57	№293 сб дошк. 2016
	индейка филе		42.00	42.0						
	Вода		20.0	20.0						
	Морковь		12.5	10.0						
	Лук репчатый		6.00	5.0						
	Томатная паста		0.90	0.9						
	Мука пшеничная		1.5	1.5						
	Масло растительное		2.0	2.0						
	соль йодированная		0.5	0.5						
	Масса соуса			30.0						
Каша пшеничная вязкая на воде		110			2.94	3.11	18.01	111.77		№331 СБ дошк. 2016
	пшеничная крупа		22.00	22.00						
	вода		85.00	85.00						
	соль йодированная		0.25	0.25						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
Напиток из шиповника растворимого		150/5			0.51	0.21	5.59	26.25	74.96	№ 417 Дели 2016
	Шиповник растворимый		1.1	1.1						
	сахар		5	5						
	Вода питьевая		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>340</b>			<b>13.02</b>	<b>11.80</b>	<b>36.18</b>	<b>303.78</b>	<b>77.53</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1570</b>			<b>44.11</b>	<b>42.31</b>	<b>162.09</b>	<b>1221.45</b>	<b>122.09</b>	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/5			5.32	6.32	35.49	220.41	0.67	ТТК № 2Д
		18	18						
		70	70						

	Вода		48	48						
	Сахар		3.5	3.5						
	соль иодированная		0.7	0.7						
	Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком		150			2.37	2.01	4.99	35.54	0.97	№395Дем2010
	Кофейный напиток		2	2						
	Сахар		5	5						
	Молоко		75	75						
	вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом		25/5/10			1.98	4.38	14.82	106.70	0.16	
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
	повидло		10	10						
<b>Итого:</b>		<b>335</b>			<b>9.67</b>	<b>12.70</b>	<b>55.30</b>	<b>362.65</b>	<b>1.80</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в ассортименте в инд.упаковке		125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>125</b>			<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>12.63</b>	<b>53.00</b>	<b>2.50</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови припущенной с яблоками		40			0.27	0.04	2.13	9.98	1.09	№41 СБ дошк 2016
	морковь		38.12	30.50						
	яблоки свежие		11.40	10.00						
	Масло растительное		2.00	2.00						
Суп картофельный с мясом птицы		150/10			3.74	3.55	10.15	94.57	7.43	№83 сб дошк 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 питьевая		105	105						
	цыплята - бройлеры с/м		29.5	26.2						
	масса отварной мякоти птицы			10.00						
Биточки рубленые из рыбы		50			6.10	3.88	7.34	89.00	0.16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51.00	37.50						
	или фарш рыбный		37.50	37.50						
	Крупа манная		1.25	1.25						
	яйцо		9.00	7.50						
	Лук репчатый		11.10	9.30						
	вода		3.75	3.75						
	соль иодированная		0.35	0.35						
	сахар		0.14	0.14						
	сухари панировочные		3.75	3.75						
	Масло растительное		1.25	1.25						
	Масса полуфабриката			59.00						
	Масло растительное		1.40	1.40						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/3			6.01	3.69	27.40	166.69	1.15	№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 с/м фруктов		150			0.11	0.09	11.77	48.91	1.86	№394, сб дошк2016
	фрукты свежемороженые		11.00	11.00						
	сахарный песок		5.00	5.00						
	вода		152.00	152.00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>553</b>			<b>18.87</b>	<b>11.74</b>	<b>74.64</b>	<b>488.34</b>	<b>11.69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		150/2			4.36	3.76	8.01	83.17	1.05	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Ватрушка с творогом		50			6.15	3.65	19.45	134.67	0.03	№410,468 шк 2017





Какао с молоком	150			3.06	2.66	4.99	48.86	1.19	№397 Дели2010	
Какао-порошок		1.7	1.7							
Сахар		5	5							
Молоко		90	90							
вода		67	67							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели2010	
Батон нарезной		25	25							
Масло сливочное		5	5							
<b>Итого:</b>	<b>325</b>			<b>9.23</b>	<b>13.07</b>	<b>40.53</b>	<b>309.73</b>	<b>2.01</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в ассортименте в инд.упаковке	125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 сб дошк 2016	
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>12.63</b>	<b>53.00</b>	<b>2.50</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет с солеными огурцами	40			0.56	4.02	2.92	50.04	3.85	№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							
Ши со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5			3.53	5.57	4.95	88.12	9.72	№73,128,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							
вода		1.00	1.00							
яйцо		0.96	0.80							
соль иодированная		0.90	0.90							
масса полуфабриката фрикаделек			<b>14.30</b>							
масса готовых фрикаделек			<b>10.00</b>							
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	40/20			8.29	8.56	6.58	136.77	1.91	ТТК 698 от 09.04.2021	
цыплята - бройлеры с/м		39.10	25.40							
или фарш куриный		25.40	25.40							
вода		4.00	4.00							
рис		3.40	3.40							
масса отварного рассыпчатого риса			10.00							
Лук репчатый		8.64	7.20							
Масло растительное		1.20	1.20							
масса припущенного лука			6.00							
соль иодированная		0.20	0.20							
мука пшеничная		2.80	2.80							
масса полуфабриката			48.00							
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 иодированная		0.16	0.16							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4.18	2.63	23.41	134.16		№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			0.26	0.06	12.40	51.73	0.00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		15.00	15.00						
	масса отварных сухофруктов			28.80						
	Вода		152.00	152.00						
	сахар		5.0	5.0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>568</b>			<b>19.47</b>	<b>21.32</b>	<b>66.10</b>	<b>540.03</b>	<b>15.48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое		150			4.36	3.76	7.22	80.45	1.95	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		158	150						
Кондитерские изделия	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.96	14.88	83.40		табл 6 стр 156,Дели +,2012
<b>Итого:</b>		<b>170</b>			<b>5.86</b>	<b>5.72</b>	<b>22.10</b>	<b>163.85</b>	<b>1.95</b>	
Омлет натуральный		150			15.14	16.90	2.69	223.57	0.28	№229,сб дошк2016
	яйцо		138	115						
	молоко		40	40						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		5	5						
	соль иодированная		0.7	0.7						
	масса готового омлета			150						
Фрукты свежие		95			0.76	0.19	7.14	36.19	36.19	2012 стр.186 табл.9
(яблоки,лизи апельсин, или банан,или <b>мандарин</b> )			128.25	95						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0.10	0.02	5.18	21.89	2.24	№393 Дели2010
	чай весовой		0.4	0.4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5.55	5						
	Вода		150.0	150.0						
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>425</b>			<b>17.90</b>	<b>17.31</b>	<b>27.31</b>	<b>340.40</b>	<b>38.71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1613</b>			<b>53.09</b>	<b>57.42</b>	<b>168.67</b>	<b>1407.00</b>	<b>60.65</b>	

День 9-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				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/5			6.03	6.29	30.97	205.03	0.67	ТТК №9Д	
		18	18							
		70	70							
		53	53							
		3.5	3.5							
		0.7	0.7							
		5	5							
Чай с молоком,сахаром	150/5			2.97	2.38	9.47	71.36	1.35	№413 СБ дошк 2016	
		0.4	0.4							
		5	5							
		76.6	75							
		75	75							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3.27	5.06	12.26	107.57	0.04	№3,сб дошк 2016	
		25	25							
		5.1	5							
		5	5							
<b>Итого:</b>	<b>335</b>			<b>12.26</b>	<b>13.73</b>	<b>52.71</b>	<b>383.95</b>	<b>2.06</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в ассортименте в инд.упаковке	125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 сб дошк 2016	
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>12.63</b>	<b>53.00</b>	<b>2.50</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Капуста тушеная	30			0.66	0.98	2.82	22.92	5.12	№354 сбдошк2016	
		42.50	34.00							
		1.44	1.20							
		0.75	0.60							
		0.40	0.40							
		1.00	1.00							
		0.90	0.90							
		0.20	0.20							

Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			1.37	3.95	7.40	74.04	5.05	№82 сб дошк2016
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						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8.00	8.43	1.96	98.20	0.72	№293 сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		48.00	48.0						
Масса отварного мяса			30.0						
Вода		22.5	22.5						
Морковь		13.1	10.5						
Лук репчатый		6.36	5.3						
Мука пшеничная		1.5	1.5						
Масло растительное		2.0	2.0						
соль иодированная		0.5	0.5						
Масса соуса			30.0						
Пюре Картофельное	120			2.45	3.84	16.36	109.84	14.53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136.80	102.60						
Молоко		18.96	18.00						
Масло сливочное		4.20	4.20						
соль иодированная		0.45	0.45						
Кисель	150			0.00	0.00	13.00	52.00	0.83	№648 сбшк2004
Кисель-концентрат		17.50	17.50						
Сахар		5.00	5.00						
вода		150.00	150.00						
Хлеб ржаной	40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>556</b>			<b>15.12</b>	<b>17.69</b>	<b>57.38</b>	<b>436.21</b>	<b>26.25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык, <b>напиток ацидофильный</b> )	150			5.40	1.35	5.42	50.13	1.08	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	35	155.00	150.00	3.12	3.47	19.95	123.50	0.12	стр 150 С6Казань 1997
Слойка сладкая									
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 листов		0.10	0.10						
<b>Итого:</b>	<b>185</b>			<b>8.52</b>	<b>4.82</b>	<b>25.37</b>	<b>173.63</b>	<b>1.20</b>	
<b>УЖИН</b>									
Запеканка рисовая с творогом	130			7.14	5.63	37.02	231.40	0.05	№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						

Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	95	108.3	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	№386 СБ дошк.2016
Чай с сахаром	150/5			0.04	0.01	5.01	19.95	0.02	№392 Дели2010
чай весовой		0.4	0.4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>9.46</b>	<b>6.22</b>	<b>63.65</b>	<b>354.75</b>	<b>9.57</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1601</b>			<b>45.98</b>	<b>42.46</b>	<b>211.72</b>	<b>1401.53</b>	<b>41.58</b>	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр ) брутто	Кол - во (в гр ) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/5			5.80	7.73	26.29	198.73	0.67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		3.5	3.5						
Соль йодированная		0.7	0.7						
Масло сливочное		5.00	5.00						
Кофейный напиток с молоком	150			2.37	2.01	4.99	35.54	0.97	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		5	5						
Молоко		75	75						
вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
<b>Итого:</b>	<b>325.00</b>			<b>10.08</b>	<b>14.10</b>	<b>44.20</b>	<b>332.78</b>	<b>1.64</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	125	125	125	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>125</b>			<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>12.63</b>	<b>53.00</b>	<b>2.50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0.89	1.56	1.88	25.08	3.30	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		48.10	28.80						
масло растительное		1.50	1.50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками	150/10			3.88	5.18	7.00	95.62	0.54	№94 сб дошк2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11.9	11.4						
Лук репчатый		1.19	1						
яйцо		0.96	0.8						
вода		1	1						
соль иодированная		0.10	0.1						
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"	60			13.01	5.23	4.24	115.50	3.22	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		71.4	47.26						
морковь		47.26	47.26						
Лук репчатый		14.1	11.28						
соль иодированная		10.8	9						
яйцо		0.5	0.5						
Мука пшеничная		0.72	0.6						
		4.5	4.5						

	масло растительное		2.3	2.3						
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						
Напиток из красной смородины замороженной		150			0.15	0.06	9.1	39	30.08	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		10.00	10.00						
	сахарный песок		5.00	5.00						
	вода		152.00	152.00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2.64	0.48	15.84	79.2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>560</b>			<b>22.37</b>	<b>18.41</b>	<b>49.58</b>	<b>460.48</b>	<b>44.08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4.36	3.76	7.22	80.45	1.95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1.35	2.70	9.60	67.47		
<b>ИТОГО</b>		<b>165</b>			<b>5.71</b>	<b>6.46</b>	<b>16.82</b>	<b>147.92</b>	<b>1.95</b>	
<b>УЖИН</b>										
Суфле рыбное		50			8.60	5.44	1.14	87.78	0.20	№284 Сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		58.80	43.20						
	масса отварной рыбы			36.00						
соус молочный	Молоко		13.00	13.00						№371 Сб дошк 2016
	Масло сливочное		2.00	2						
	Мука пшеничная		2.00	2						
	вода		3.00	3.00						
	соль йодированная		0.10	0.10						
	масса соуса молочного			17.00						
	Яйцо		8.04	6.70						
	масса полуфабриката			57.00						
	Масло растительное		1.70	1.70						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/3			2.66	2.49	26.87	140.63		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39.60	39.6						
	соль йодированная		2.20	2.2						
	Вода питьевая		237.6	237.6						
	Масло сливочное		3.00	3.00						
Напиток из шиповника растворимого		150/5			0.51	0.21	5.59	26.25	74.96	№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1.1	1.1						
	сахар		5	5						
	Вода питьевая		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>343</b>			<b>13.67</b>	<b>8.34</b>	<b>45.90</b>	<b>313.40</b>	<b>75.16</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1518.00</b>			<b>52.46</b>	<b>47.31</b>	<b>169.13</b>	<b>1307.59</b>	<b>125.33</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15696.00</b>			<b>500.34</b>	<b>488.14</b>	<b>1863.99</b>	<b>13848.87</b>	<b>603.19</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.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., МогильныйМ.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%

























