

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



День 3 - вей

Наименование блюда (или) продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
Батон мясной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,50	16,76	55,33	415,31	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№420 СБ дошк 2016
ацидомолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016
икра кабачковая		51,00	50,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк 2016
говядина (запеченные мясо) или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,6	0,6						
Масса полуфабриката			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (запеченные мясо) или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		51,16	49						
масло растительное		15,1	12,6						
Хлеб пшеничный		1,5	1,5						
вода питьевая		11	11						
сладари панарочные		14,00	14,00						
соль иодированная		7	7						
масса полуфабриката		0,7	0,7						
масло растительное			84						
		0,8	0,8						
Каша гречневая рассыпчатая с овсяными хлопьями с маслом сливочным	130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	1,36	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса заши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса заши с овсяными хлопьями			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
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	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		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	693			26,44	22,43	100,54	721,84	11,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016

Пюре Картофельное	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ Июнь 2016
Картофель	Молодой	22,12	21,00						
Масло сливочное	5,00	5,00	5,00						
Масло сливочное	соль маринованная	0,52	0,52						
Чай (зеленый) с сахаром	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Июнь2016
чай зеленый ароматиз	сахар	6,00	6,00						
сахар	Вода	180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафель	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	1,90	0,20	12,30	58,81	0,00	треб в стр 116 Июнь +2012
Булочки сникерс	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	треб в стр 114, Июнь + 2012
Итого:	595			17,94	15,11	62,62	473,02	17,45	№386 СБ Июнь 2016
ВСЕГО:	1832,00			60,30	58,88	229,44	1701,67	42,54	

Лист 2-ой

Наименование блюда и ингредиентов	Масса сырья	Кон - но (в гр)		Техническое исполнение			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Срок годности
		буфет	нетто	бюль	жарка	упаков			
Каша молочная вязкая с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 ролл Сахар 2,50 0,50 соль иодированная Масло сливочное 3,00	22,50 90,00 68,00	4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №111
Каша с яблоками	180/6	2,00 Сахар 6,00 Молоко 110,00 Вода 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Июнь2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 Сыр 5,10 Масло сливочное 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 от июня 2016
Итого:	403			12,09	16,87	55,74	426,87	3,36	
Кисломолочный напиток (Кефир)вязкая каша, сметанка (маринованная)	180	185	180	5,22	4,50	7,36	91,80	0,45	№4120 СБ Июнь 2016
Итого:	180			5,22	4,50	7,36	91,80	0,45	
Салат из моркови	60	72,00 3,00	57,60 3,00	0,79	0,06	4,53	21,80	1,56	ТТК
морковь									
масло растительное									
Булочка со сметаной кудрявой, заправленная на дрожжах булочки со сметаной	180/7	20,00 21,28 12,50 9,52 Дух перышки 8,00 Сметана 41,00 Сахар 0,90 1,00 Товар-факта Масло растительное соль иодированная Бульон 140,00 Сметана 7,00	16,00 16,00 10,00 8,00 32,00 32,00 1,00 4,00 0,60 140,00 7,00	1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№413, Июнь 2016
Тесто для отаправной торта	200	78,00	73,6	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№4321 Июнь2016
шоколад-горького с/м			32,0						
масло отаправной торта			8,0						
масло сливочное			11,9						
Дух перышки			16,3						
Морковь			55,0						
Крупа пшеница			86,0						
ролл			0,8						
соль иодированная			168,0						
масло топленое									
Кремлет на сникерс яблок	180	31,92 6,00 183,00	28,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№42 от мая 2017

Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	697			18,49	16,64	99,70	643,07	10,26	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Закусочная творожная с мясным 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						
Сушари панированные		5,20	5,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоним	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дети2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Булочка дрожжевая	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		30,50	30,00						
мука пшеничная на пудыш		1,00	1,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
вода		15,30	15,30						
масса полуфабриката для булочки:			57,00						
мука пшеничная		1,20	1,20						
масло сливочное		1,00	1,00						
масса дрожжи			2,00						
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дети2016
Итого:	518			28,34	27,07	77,70	668,68	5,87	
ВСЕГО:	1798,00			64,14	65,68	240,70	1830,42	18,94	

День 3 - ий

Наименование блюд и полуфабрикатов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая яичничная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		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		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	15,49	111,68		№1 Дети2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189	180						
Итого:	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса протертой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
крупа 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						
Емля куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
цыплята - бриллеры см		49,30	32,00						
иля фарш куриный		31,40	32,00						
вода		5,00	5,00						
крупа гречневая		5,90	5,90						
масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50						

	Лук репчатый		18,00	15,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанный томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		693			17,99	15,16	90,04	580,60	9,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай и/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						
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	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						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		556			17,60	20,81	79,02	576,35	90,26	
ВСЕГО:		1835			52,20	34,36	233,74	1668,69	103,81	

День 4 -ый										
Наименование блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
				белки	жиры	угл-ды				
		брутто	нетто				Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
		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	15,49	111,68		№1 Дели 2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, казгак, напиток ацидофильный)	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016	
		185,00	180,00							
Итого:	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44		
ОБЕД										
Салат из кукурузы и/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 СБ дошк 2016	
		77,66	46,50							

Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	сахар		1,00	1,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
		180/10			6,29	5,65	11,94	132,94	4,43	№87, сб дощк 2016	
	Картофель		53,2	40							
	Горюх		16,2	16							
	Морковь		12,8	10,00							
	Лук репчатый		9,6	8,00							
	Масло растительное		4	4							
	соль йодированная		0,7	0,7							
	вода питьевая		140	140							
	Говядина б/к (взлетное мясо)		11,97	11,4							
	или фарш говяжий		11,97	11,4							
	Лук репчатый		1,19	1							
	Яйцо куриное		0,96	0,8							
	Вода питьевая		1	1							
Соль йодированная		0,1	0,1								
масса полуфабриката			14,3								
Котлеты рубленые из говядины		70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дощаклы. №299, 2016	
	говядина (взлетное мясо)		51,16	49							
	или фарш говяжий		51,16	49							
	Лук репчатый		15,1	12,6							
	масло растительное		1,5	1,5							
	Хлеб пшеничный		11	11							
	вода питьевая		14,00	14,00							
	сухари панировочные		7	7							
	соль йодированная		0,7	0,7							
	масса полуфабриката			84							
Кашута тушеная		130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№303 сб шк 2017	
	кашута свежая		186,3	149							
	масло растительное		4,55	4,55							
	морковь		3,25	2,6							
	лук репчатый		6,19	5,2							
	томатная паста		3,12	3,12							
	мука пшеничная		1,56	1,56							
	сахар		1	1							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дощк 2016
урюк			18,4	18,0							
Сахар			6	6,0							
вода			183	183,0							
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	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		690			27,45	27,36	84,47	769,89	34,56		
Омлет с сыром	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,35	№229, сб дощк 2016	
	яйцо		120	100							
	молоко		57	57							
	сыр		15,3	15							
	масло сливочное		3	3							
	соль йодированная		0,4	0,4							
масса готового омлета			150								
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010	
	чай всесортный		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74			
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016	
Итого:		511			15,89	16,93	71,82	474,41	2,88		
ВСЕГО:		1787			58,61	63,71	228,51	1711,38	40,91		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
Суп молочный со звездочками	200	ЗАВТРАК								
		суповая заправка (звездочки)	16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дощк 2016
		Сахар	1,60	1,60						
		Молоко	140,00	140,00						
		Вода	60,00	60,00						
		Масло сливочное	2,00	2,00						
соль йодированная	1,00	1,00								
Каша с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010	
		Каша-пшеничная	2,00	2,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	110,00	110,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дощк 2016	
		Батон нарезный	30,00	30,00						
		Сыр	5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		426			13,03	14,23	48,14	367,91	2,23	
Молоко впитывающее (молоко)	180	2 - ой ЗАВТРАК								
		молоко	180,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дощк 2016

Итого:		180			5,32	4,50	8,64	96,30	2,34	
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016
ОБЕД										
икра кабачковая			51,00	50,00						
Раскатчик домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		180/10/5			3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 сб дошк 2016
Картофель			71,82	54,00						
длгуста свежая			18,00	14,40						
Морковь			9,00	7,20						
Лук репчатый			8,64	7,20						
Масло растительное			3,60	3,60						
огурцы сочные			19,66	10,80						
соль иодированная			0,70	0,70						
бульон			126,00	126,00						
Сметана			5,00	5,00						
цыплята-бройлеры с/м			17,50	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						
Пудинг рыбный		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	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 мясной										
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						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№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						
Комикт из яблок и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
яблоки свежие			14,80	14,50						
яблоки			9,20	9,00						
масса отварных суш.фруктов				14,40						
Вода			183,00	183,00						
сахар			6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		683			21,88	18,12	95,55	641,81	14,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Салат из свеклы отварной		50			0,70	3,01	4,13	46,40	3,33	№52 сб шк 2017
свекла			60,80	47,50						
Масло растительное			3,00	3,00						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
говядина (вогнетные мясо)			39,00	37,50						
или фарш говяжий			39,40	37,50						
масло сливочное			2,80	2,80						
масса готового мясного фарша				30,00						
Картофель			190,70	143,45						
масса отварного протертого картофеля				136,60						
Лук репчатый			12,72	10,60						
масло растительное			1,80	1,80						
масса припущенного лука				7,70						
Масло сливочное			1,80	1,80						
соль иодированная			0,60	0,60						
сухари панировочные			3,20	3,20						
масса полуфабриката				175,00						
выход готовый запеканки				150,00						
Соус сметанный :				30,00						
Сметана			7,50	7,50						
Мука пшеничная			2,00	2,00						
вода			22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоним		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						
Пирожки пшеничный с сливками		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
Мука пшеничная в/с			30	30						
Мука пшеничная в/с			1,32	1,32						

	Масло сливочное		1,32	1,32						
	Сахарный песок		2,04	2,04						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Соль йодированная		0,5	0,5						
	Дрожжи сухие		0,36	0,36						
	вода питьевая		14,04	14,04						
	Повидло		27,6	27						
	Масло растительное		0,19	0,19						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№346 СБ дощк.2016
Итого:		613			24,90	26,27	91,25	695,44	21,31	
ВСЕГО:		1902			65,03	63,12	243,58	1801,46	40,12	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дощк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			10,51	13,68	50,92	384,88	1,38	

2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казак, йогурт)	180	185	180	2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ дощк 2016
Итого:	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	

ОБЕД									
Салат из моркови	60	72,00	57,60	0,79	0,06	4,55	21,80	1,56	ТТК
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дощк.2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		0,90	0,90						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						

Бефстроганов из отварной говядины	40/40	64,00	64,00	11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дощк 2016
		0,40	0,40						
		9,00	9,00						
		2,70	2,70						
		27,00	27,00						
		0,32	0,32						
		9,60	8,00						
		0,80	0,80						

Вермишель отварная	130	45,50	45,50	3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дощк.2016
		0,35	0,35						
		275,00	275,00						
		2,00	2,00						

Напиток из сухофруктов	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дощк 2016
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						

Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	682			21,11	16,33	77,97	555,04	10,22	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Вагрушка творожная	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
		10,70	10,7						
		21,0	21,0						
		10,7	10,7						
		78,50	78,5						
		15,00	15,0						
		18,0	15,0						

всего на вид:										
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	Мука пшеничная		7,80	7,80						
	Сахарный песок		4,25	4,25						
Напиток из шпината		180			0,61	0,25	6,68	63,04	90,00	№399 сб дошк 2016
	шпинат		18,4	18				31,38		
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Делии +, 2012
Сок в индивидуальной		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Делии 2016
Итого:		475			21,15	13,17	92,52	603,78	92,50	
ВСЕГО:		1743			58,35	46,28	238,01	1635,59	104,64	

День 7-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
		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	15,49	111,68		№1 Дети 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр пармезан	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк 2017
Итого:	416			13,83	16,56	55,91	448,59	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, айран, напиток ацидофильный)	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,3	0,3						
		135	135						
			18						
		5,5	5,5						
		0,6	0,6						
		1,92	1,6						
		8,8	8,8						
		0,16	0,16						
			16,20						
			18,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
		48,80	31,70						
		31,70	31,70						
		5,00	5,00						
		4,20	4,20						
			12,50						
		10,80	9,00						
		1,50	1,50						
			7,50						
		0,30	0,30						
		3,50	3,50						
			60,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,90	1,90						
		18,80	18,80						
		1,00	1,00						
		0,20	0,20						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Коминг из свежих овощей	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017

	яйца свежие		31,92	28,00						
	сахар		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, Дети + 2012
Итого:		680			18,95	19,18	99,20	661,19	27,09	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Блины ржаные из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		71,4	52,5						
	или фарш рыбный		55,1	52,5						
	крупа манная		1,8	1,8						
	яйцо		1,26	1,05						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		10,0	10,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	Масло сливочное			83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	1,36	№180, сб дошк 2016
	крупа гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масло сливочное			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло сливочное			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Итого:		503			15,02	8,44	80,60	457,02	11,60	
ВСЕГО:		1782			53,12	48,76	243,71	1658,30	41,12	

День 8 - ой

Наименование блюд и полуфабрикатов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,17	4,31	29,13	178,49	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дети2010
		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	15,49	111,68		№1 Дети2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,13	12,00	55,49	380,95	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молочко впитанное (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34, сб дошк 2016
		72,96	57,00						
		3,60	3,60						
Щи со свеклой залуженой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Жареное из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
		107,3	101,2						
		44	44						
		193	145,1						
		15	12,5						
		7,9	6,3						
		5,1	5,1						
		0,8	0,8						
		25,1	25,1						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
		18,40	18,00						

	Сахар	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:		672			21,26	19,45	63,82	519,95	16,86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай зеленый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник рецептов для бюджетных учреждений стр 150-151 Киев 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сод в инд ушачивое		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		541			18,29	18,15	84,25	534,88	2,81	
ВСЕГО:		1793			55,90	54,10	212,30	1533,28	24,49	

День 9- ый

Наименование блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
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	30/4/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			14,48	13,20	65,12	437,59	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, закваска, напиток ацидофильный)	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
Итого:	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	
ОБЕД									
Салат из моркови	60			0,79	0,06	4,55	21,80	1,56	ТТК
		72,00	57,60						
		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№94 сб дошк 2016
		24,30	23,00						
			10,00						
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,60	0,60						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	№414 сб дошк 2016
		84,9	55,13						
		57,89	55,13						
		16,53	13,12						

	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Капуста тушеная		130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 354 сб плк 2016
	капуста свежая		186,30	149						
	масло растительное		4,55	4,55						
	морковь		3,25	2,6						
	лук репчатый		6,24	5,2						
	томатная паста		3,12	3,12						
	мука пшеничная		1,56	1,56						
	сахар		1	1						
	соль йодированная		0,5	0,5						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ГТК
	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:		675			21,29	18,92	72,14	545,08	25,42	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с твиком		130/20			19,82	14,01	46,53	389,70	0,41	№249 СБ дошк 2016
	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						
	твиком		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоник		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	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						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		443			20,35	14,44	62,56	463,18	13,24	
ВСЕГО:		1707			58,71	49,54	212,37	1534,76	42,38	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ГТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	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	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молочко вязиченое (молоко)	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60	70,00	55,50	0,84	3,95	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Рапсовый ленинградский на масле булчине, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Гулец из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						

