



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

День 1 - май

Наименование блюд и ингредиентов	Масса порции	Коп - во		Пищевые вещества					Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Деки 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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Деки 2016
Батон ватрушечный		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,98	11,69	46,65	328,64	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, сметана, напиток ок лимонно-лимонный)	150/2			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	№420 СБ деки 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из кукурузы в/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ деки 2016
кукуруза в/с		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
Суп вермишелевый с фаршем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ деки 2016
говядина (возвешенное мясо)		11,97	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
вермишель		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299 2016
говядина (возвешенное мясо)		36,57	35						
или фарш говяжий		36,57	35						
Лук репчатый		10,8	9						
масло растительное		1	1						
Хлеб пшеничный		8	8						
вода питьевая		10,00	10,00						
сахар иодированный		5	5						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса полуфабриката			60						
масло растительное		0,6	0,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, с6 деки 2016
Крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ деки 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15			1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	стр 134 деки 2016
		15,00	15,00						

Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		552			20,05	16,30	78,76	552,19	8,93	
Пудинг рыбный	УЧЛОСГНВВВВВ ПОЛДНИК	45/15			8,09	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м ВГ)		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 йодированная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масса пудинга			45						
	Соевое молоко		7,5	7,5						
	молоко		0,8	0,8						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		7,5	7,5						
	Вода		0,15	0,15						
	Сахар		0,09	0,09						
	соль йодированная			15						
	масса соуса									
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Чай (зеленый) с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели 2016
	чай зеленый весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия		20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136 Дели + 2012
	вафли									
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№346 СБ дошк 2016
Итого:		475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88	
ВСЕГО:		1538,80			47,55	45,18	190,63	1376,08	36,63	

Лunch 2-ой

Наименование блюда и ингредиентов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная вязкая с молоком сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Каша с изюмом	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/3/5			2,53	5,60	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			9,96	15,01	46,75	368,45	2,17	
2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казымак, мацун или ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,43	0,04	3,03	14,53	1,04	ТТК
		48,00	38,40						
		2,00	2,00						
Бирш со свежей капустой, картофелем ил дуриним бобыми, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№43 сб дошк 2016
		15,0	12,0						
		15,96	12,0						
		7,5	6,0						
		7,14	6,0						
		30,72	24,0						

	Сахар		0,8	0,8						
	Молоко растительное		3,0	3,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	220,00	4,52	№321 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,2						
	масса отварной птицы			24,0						
	масло сливочное		5,0	5,0						
	Лук репчатый		8,9	7,5						
	Мирра		12,5	10,0						
	Крупа рисовая		32,0	32,0						
	вода		65,0	65,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	масса гарнира			126,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134. Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144. Дели + 2012
Итого:		552			18,45	12,59	81,23	519,29	14,84	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Закуска творожная с малиновым сливочным		110/20			20,73	16,98	25,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,2	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,78	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 йодированная		0,55	0,55						
	малина сливочная		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай розовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Булочка дрожжевая		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная из пшеницы		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль йодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,00						
	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						
Сок в инд. упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		450			24,19	21,90	65,54	554,88	5,23	
ВСЕГО:		1516,00			56,95	53,25	199,83	1519,12	22,69	

День 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кля - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	Сб/ручк. рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша дробная молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
		17,5	17,5						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с малиновым сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Булочка с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,32	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	350			9,37	12,03	46,30	346,98	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК									

Молочное животное (молоко)		150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ должк 2016
Итого:		150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты		40			0,56	2,03	3,61	34,96	5,13	№21 сб должк 2016
	капуста свежая		47,25	37,80						
	масса припеченой капусты			34,00						
	укроп		5,00	4,00						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с шпешной крупой на курином бульоне		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№46 сб должк 2016
	крупа шпешная		9	9						
	картофель		60	45						
	Миринь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	Бульон		105,0	105,0						
Емни куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном		40/20			4,61	4,99	3,54	77,42	0,00	ТТК 748 от 03.10.2012
	пынхата - фаршеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40						
	вода		25,40	25,40						
	вода		4,00	4,00						
	крупа гречневая		4,70	4,70						
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			10,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса припущенно лука			6,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	мука шпешная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука шпешная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Маваринные изделия отварные с маслом		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ должк 2016
	маваринные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,81	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб шпешный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		568			14,83	11,97	75,05	477,14	11,00	
УЩЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленные из рыбы		60			7,32	4,66	9,81	106,80	0,19	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		61,65	45,0						
	Крупа манная		47,25	45,0						
	яйно		1,56	1,56						
	Лук репчатый		1,08	0,90						
	вода		13,44	11,20						
	соль йодированная		8,40	8,40						
	сахар		0,50	0,40						
	Сахар панировочные		0,12	0,12						
	Масло растительное		6,00	6,00						
	Масла полуфабриката		1,50	1,50						
	Масла полуфабриката			70,8						
Картофель тушеный с пшешной в соусе		120			2,61	10,07	18,12	172,80	30,85	№144 сб должк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Миринь		10,63	8,50						
	соль йодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука шпешная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Напиток из шпешной		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб должк 2016
	шпешная		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Книдтерские изделия		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	0,80	47,00	10,00	№388 СБ должк 2016

Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:	475			13,86	17,46	67,02	483,15	77,64	
ВСЕГО:	1543			42,40	45,20	195,57	1387,52	91,84	

День 4 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кля - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	УГЛ-ды	Калл	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Булочки с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон карсоний		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	363			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, закваска, напиток ок ацидофильный)	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	№12 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	3,73	СБ дошк. 2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох зеленый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
вода питьевая		105	105						
Говядина б/к (ветчинные мясо)		11,97	11,4						
и/ли 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	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,60	СБ дошк. 2016 №299, 2016
говядина (ветчинные мясо)		36,57	35						
и/ли фарш говяжий		36,57	35						
Лук репчатый		10,8	9						
масло растительное		1	1						
Хлеб пшеничный		8	8						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		5	5						
соль йодированная		0,5	0,5						
масса полуфабриката			60						
масло растительное		0,6	0,6						
Кануста тушеная	110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 354 сб шк 2016
кануста свежая		157,6	126						
масло растительное		3,85	3,85						
морковь		2,75	2,2						
лук репчатый		5,28	4,4						
томатная паста		2,64	2,64						
мука пшеничная		1,32	1,32						
сахар		0,8	0,8						
соль йодированная		0,4	0,4						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	535			19,82	20,70	56,95	506,46	25,91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет с сыром	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,30	№229, сб дошк 2016
яйцо		102	85						
молоко		51	51						
сыр		13,25	13						

	масло сливочное		2,6	2,6							
	соль йодированная		0,3	0,3							
	масло топленое ослета			130							
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016	
	чай вестовой		0,4	0,4							
	Сахар		5	5							
	Вода		150	150							
Киндеровое изделие	крексер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47			
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134.Пети + 2012	
Сок в янд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016	
Итого:		450			13,60	14,29	61,77	404,76	2,82		
ВСЕГО:		1498			45,98	50,53	178,16	1338,49	31,65		

День 5 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
			14,40	14,40					
			1,40	1,40					
			126,00	126,00					
			54,00	54,00					
			1,80	1,80					
			0,80	0,80					
Какао с молочным	150/5			3,06	2,66	13,18	88,95	1,43	№416 Дели2016
			1,7	1,7					
			5	5					
			90	90					
			67	67					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,04	№3, сб дошк 2016
			25	25					
			5,1	5					
			5	5					
Итого:	370			18,77	13,04	41,25	323,78	2,15	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№119 С.С. дошк 2016
			158	150					
Итого:	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	
ОБЕД									
Нарз мясорубная	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.02.2019
			31,3	25					
			6	5					
			4	4					
			1,5	1,5					
			0,3	0,3					
			0,3	0,3					
Рассольник домашний на курином бульоне, с квашеными овощами и	150/10/5			2,75	5,13	8,59	97,40	8,60	№81 сбашик 2016
			59,85	45,00					
			15,00	12,00					
			7,50	6,00					
			7,20	6,00					
			3,00	3,00					
			16,38	9,00					
			0,50	0,50					
			105,00	105,00					
			5,00	5,00					
			17,50	11,40					
			11,97	11,40					
			1,19	1,00					
			0,96	0,80					
			1,00	1,00					
			0,10	0,10					
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№206 СБ дошк
			51,54	37,9					
				30					
			6,2	6,2					
			4,8	4					
			9	9					
			1,7	1,7					
			0,3	0,3					
			0,8	0,8					
				45					
			7,5	7,5					
			0,8	0,8					
			0,8	0,8					
			7,5	7,5					
			0,15	0,15					
			0,09	0,09					
				15					
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
			39,60	39,60					
			2,20	2,20					
			237,60	237,60					
			3,00	3,00					
Компот из яблок и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК

	яблони свежые		13,68	12,0						
	иные виды отварных		7,65	7,5						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		558			17,92	13,29	84,32	536,39	11,18	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Салат из свежей отварной		30			0,42	1,80	2,48	27,48	2,00	№52 сб 2017
	Свежая		36,36	28,50						
	Масло растительное		1,50	1,50						
Закусочная картофельная с мясом со сметанным соусом		130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
	говядина (хот-петте мясо б/к)		35,50	34,00						
	или фарш говяжий		35,70	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	0,00						
	Масло растительное		1,60	1,60						
	масса припущенного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сушеный паприковый		2,40	2,40						
	масса полуфабриката			157,00						
	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 лимонным		150/45			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дети 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Пирожок печеный с пшеницей		50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25	25						
	Мука пшеничная в/с		1,1	1,1						
	Масло сливочное		1,1	1,1						
	Сахарный песок		1,7	1,7						
	Яйцо куриное		1,5	1,25						
	Соль иодированная		0,4	0,4						
	Дрожжи сухие		0,3	0,3						
	вода питьевая		11,7	11,7						
	Пшеница		23	22,5						
	Масло растительное		0,16	0,16						
	Яйцо куриное		1,2	1						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
	(яблоки или апельсины или бананы или виноград)									
Итого:		510			15,29	13,65	79,58	505,66	19,90	
ВСЕГО:		1588			48,33	43,72	212,36	1446,08	35,18	

2 недели

День 6 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком сахарный	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	360			8,49	9,57	42,39	292,85	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	№134 СБ дошк 2016

(кефир разведенный, сметанка, напиток из обезжиренный)		155	150							
Итого:		150			2,10	2,50	10,58	72,50	0,45	
ОБЕД										
Салат из mirmiran		40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,04	ТТК
	mirmiran		48,00	38,40						
	масло растительное		2,00	2,00						
Биря со свежей капустой, картофелем и рисом, булочки со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб. лист 2016
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Мирмиран		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		0,8	0,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		5,0	5,0						
	Тomatная паста		0,8	0,8						
Бефстроганов из отварной говядины		30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
	Говядина лангет б/к		48,00	48,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
	Сметана		6,75	6,75						
	Мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	вода питьевая		20,25	20,25						
	Соль йодированная		0,24	0,24						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
Вермишель отварная		110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 СБ дошк. 2016
	вермишель		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		1,70	1,70						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		550			16,96	12,64	63,29	448,79	8,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Ватрушка картофельная		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		9,00	9,0						
	Мука пшеничная		17,0	17,0						
	Сахарный песок		9,00	9,0						
	творожная начинка:									
	Творог		68,00	68,0						
	сахарный песок		13,50	13,5						
	Яйцо куриное		16,2	13,5						
	посыпка верх:									
	Масло сливочное		3,5	3,5						
	Мука пшеничная		7,2	7,2						
	Сахарный песок		3,5	3,5						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 СБ дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерские изделия		20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
	печенье									
Сок в индивидуальном		125	125	125	0,60	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		430			18,59	11,67	83,66	513,02	77,50	
ВСЕГО:		1480			46,14	36,38	199,84	1319,16	87,43	

День 7 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша овсяная молочная с маслом сливочным		140/3			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
	Крупа овсяная		17,50	17,50						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Булочка с маком сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон паровой		25	25						

Сыр пармезано	Масло сливочное сыр	10	5 10,20	5 10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк 2017
Итого:		369			12,11	14,95	46,65	385,48	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, шктык, напиток ок дивизионный)	вискомолочный напиток сахар	150/2		155 150	4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	№140 сб дошк 2016
Итого:		152			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты	капуста свежая масса протертой капусты маринованная Сахар Масло растительное соль йодированная	40		47,25 37,80 34,00 5,00 4,00 0,70 0,70 2,00 2,00 0,20 0,20			0,56 2,03 3,61	34,95	1,86	№21 сб дошк 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Маринованная Лук репчатый Масло растительное соль йодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	150		66,6 7,5 6,00 7,2 6,00 1,5 1,5 0,5 0,5 112,5 112,5 15 4,6 4,6 0,5 0,5 1,60 1,32 7,30 7,3 0,10 0,10 13,50 15,00			2,13 2,75 11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	пшеница - брикетеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного рассычатого риса Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль йодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно-томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль йодированная	40/20		39,10 25,40 25,40 4,00 4,00 3,40 3,40 10,00 8,64 7,20 1,20 1,20 6,00 0,20 0,20 2,80 2,80 48,00 20,00 5,00 5,00 1,50 1,50 15,00 15,00 0,80 0,80 0,16 0,16			6,19 5,36 14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль йодированная	120		136,80 18,96 18,00 4,20 4,20 0,45 0,45			2,45 3,84 16,35	109,80	14,51	№ 229 сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	150		27,40 24,00 5,00 5,00 153,00 153,00			0,12 0,12 20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
Хлеб ржаной		35		35 35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		555			13,76	14,52	80,57	623,26	22,43	
УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИК										
Биточка рубленные из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный Крупа манная яйцо Лук репчатый вода соль йодированная сахар сухари панировочные Масло растительное Масса полуфабриката	50		51,0 37,5 39,4 37,5 1,30 1,3 0,90 0,75 11,10 9,70 7,00 7,0 0,4 0,4 0,1 0,1 5,0 5,0 1,3 1,3 59,0			6,10 3,88 7,34	89,00	0,16	ТТК №3
Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным	гречка гречневая вода питьевая соль йодированная масса каша маринад лук репчатый масса каша с овощами масло сливочное	110/2		47,6 47,6 71,0 71,0 0,3 0,3 100,0 16,5 13,2 2,0 1,7 110,0 110,0 2,0 2,0			3,21 1,62 22,36	116,60		№180, сб дошк 2016

Чай с мармеладом	160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай вестовой		0,45	0,45						
вода питьевая		160	160						
мармелад		10	10						
Фрукты свежие (яблоки, сливы, апельсины, или (апельсины, мандарины))	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№186 СБ лето 2016 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:	462			11,61	6,10	71,12	384,24	10,18	
ВСЕГО:	1538			41,83	39,32	205,66	1375,98	34,83	

День 8 - ой

Наименование блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с минерал	18/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон вчерашний		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	358			9,31	9,91	46,52	328,73	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко ринченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	лето сб дошк 2016
Итого:	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	40			0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	№34, сб дошк 2016
Свекла		48,64	38,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Щи со свеклой запущен с картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль йодированная		0,5	0,5						
бульон		120	120						
Сметана		5	5						
Жареное из филе тины	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
пыльца - бумажеры с/м		80,5	76						
масло готовый марины тины			33						
картофель		144,7	108,8						
лук репчатый		11,3	9,4						
морковь		5,9	4,7						
Масло сливочное		3,8	3,8						
соль йодированная		0,5	0,5						
вода питьевая		18,8	18,8						
Кисель из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№194 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масло отварных сухофруктов			27,60						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	530			16,09	14,56	49,66	397,77	13,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№229, сб дошк 2016
яйцо		84	70						
масло		65	65						
масло омлетный смеси			135						
масло сливочное		2,2	2,2						
соль йодированная		0,3	0,3						
масло готового омлета			130						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели2016
чай вестовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						

Сладкая сдобная	35			2,95	3,37	14,64	123,90		Сборник национальных блюд И
Мука пшеничная		21,70	21,70						
Мука пшеничная		0,70	0,70						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
соль иодированная		0,28	0,28						
Сахар		0,70	0,70						
Масло сливочное		1,75	1,75						
Яйно		2,10	1,75						
масло		8,75	8,75						
масса теста			35,00						
Сахар		3,40	3,40						
Масло сливочное		1,75	1,75						
масса пф			40,25						
яйно		0,40	0,40						
Масло растительное		0,10	0,10						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Сок в индивидуальное	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели 2016
Итого:	470			15,18	14,96	66,78	461,53	2,77	
ВСЕГО:	1509			44,92	43,17	170,16	1268,28	20,90	

День 9-ый

Наименование блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)		белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб диник 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,25	107,57	0,04	№3 сб диник 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	354			12,03	12,05	53,23	369,94	1,96	
2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казы, йогурт ок диалофильный)	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	№3 сб диник 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,04	ТТК
морковь		48,00	38,40						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб диник 2016
цыплята-бройлеры с/м		24,3	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйно		3,6	3						
вода		2,1	2,1						
Соль		0,5	0,5						
Масса лапши			12						
Морковь		7,50	6,0						
Лук репчатый		7,1	6,0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143,00						
Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработан от 25.12.2018
цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,4						
или фарш куриный		41,37	39,4						
морковь		11,85	9,4						
Лук репчатый		14,4	12						
Масло растительное		1	1						
масса припущенного лука			6						
соль иодированная		0,4	0,4						
яйно		0,6	0,5						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масса полуфабриката			59						
масло растительное		2	2						
Кашка тушеная	110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 303 сб шк 2017
кашута свежая		157,5	126						
масло растительное		3,85	3,85						
морковь		2,75	2,2						
лук репчатый		5,28	4,4						

Кисель	томатная паста мука пшеничная сахар соль йодированная	150	2,86 1,32 0,8 0,4	2,86 1,32 0,8 0,4	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат Сахар вода	35	17,50 5,00 150,00	17,50 5,00 150,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Деци + 2012
Итого:		545			14,48	13,71	56,71	411,15	21,25	
Пудинг творожный с пудингом	УСЛОГОВЕННЫЙ ПОЛДНИК Творог Манная крупа Яйцо Сахарный песок Соль йодированная Масло сливочное Сухари панировочные Сметана пудинго	110/20	94,82 8,80 6,60 8,80 0,40 4,40 4,40 4,40 20,40	94,50 8,80 5,50 8,80 0,40 4,40 4,40 4,40 20,00	16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
Чай с сахаром и лимонным	чай весовой Сахар лимон Вода	150/55	0,4 5 5,55 150,0	0,4 5 5 150,0	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Деци 2016
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ деци 2016
Итого:		390			17,23	12,26	54,74	399,28	12,45	
ВСЕГО:		1439			45,74	40,51	174,55	1248,90	36,74	

День 10 - заб

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
		18	18						
		123	123						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молочком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Деци 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бульончик с мясом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Деци 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК Молочко выпеченое (молочко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№197 СБ дошк 2016
		158	150						
Итого:	158			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	
ОБЕД Салат из свежей капусты	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
		47,25	37,80						
			34,00						
		5,00	4,00						
		0,70	0,70						
		2,00	2,00						
		0,20	0,20						
Растворимая лапша из молочной булочки, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
		66,50	50,00						
		6,00	6,00						
		7,50	6,00						
		3,57	3,00						
		2,00	2,00						
		18,20	10,00						
		0,40	0,40						
		114,00	114,00						
		6,00	6,00						
Гулет из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб рецептур 2016
		42,00	42,00						
		0,30	0,30						
			30,00						

