



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

Заведующий ИИДОУ
"Детский сад №25"
А.А. Тимагетова А.А.

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	Угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
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 водированная		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 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 сыром, маслом сливочным	25/3,5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			9,60	13,02	46,65	345,81	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, ухтык)		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,96	№42 дошк СЕ 2016
морковь		50,00	40,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишелевый с картофелем с мясным фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль водированная		0,10	0,10						
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 водированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленные из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76		СБ дошкольн. №299 2016
говядина (котлетное мясо)		36,57	35,00						
фарш говяжий		36,57	35,00						
Лук репчатый		10,40	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		2,80	2,80						
соль водированная		0,40	0,40						
масса полуфабриката			62,00						
масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль водированная		0,3	0,3						
масса овощей			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса овощей 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 дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						

Хлеб пшеничный	15	152,00 15,00	152,00 15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	60,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	562			19,72	14,48	79,38	536,93	8,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ Дели + 2016
рыба (мелкая с/м БГ)		51,54	37,9						
масло сливочное			30						
Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
вода		4,8	4						
молоко		9	9						
масло сливочное		1,7	1,7						
соль поваренная		0,3	0,3						
Масло растительное		0,8	0,8						
масло сливочное			45						
Сыр плавленый									
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 поваренная		0,09	0,09						
масло сливочное			15						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ Дели + 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль поваренная		0,45	0,45						
Чай с сахаром	150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели + 2016
чай в пакетиках		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
выпечка									
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,70	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№380 СБ Дели + 2016
(яблоки, груши, апельсины, бананы, малина)									
Итого:	475			14,16	13,45	57,90	412,25	24,88	
ВСЕГО:	1553			47,83	44,70	191,93	1377,99	35,87	

День 2-ой

Наименование блюда и продукты	Масса порции	Кол-во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сбалансированность рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Каша с яблоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Каша пшеничная		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Булочки с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 СБ Дели 2016
(кефир, ряженка, йогурт)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком и/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26 СБ Дели 2016
картофель		29,79	22,40						
горошек		7,50	6,00						
зеленый горошек и/с		10,02	6,00						
лук репчатый		4,80	4,00						
масло растительное		2,00	2,00						

Чай с сахаром и лимоном	180,05			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб. данных 2016
чай без сахара		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25,5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Деню 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,65	11,55	46,65	345,73	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб. данных 2016
(кефир, ряженка, кефир)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежих овощей с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб. данных 2016
овощи свежие		46,25	37,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
масло растительное			33,40						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с говяжьей крупой на бульоне из говядины	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№85 сб. данных 2016
крупы		9,00	9,00						
картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль йодированная		0,5	0,5						
Бульон		105,00	105,00						
Гуляш из говяжьей вырезки	300,30			10,16	6,05	2,04	102,23	0,55	№260 сб. рецептов 2017
филе говядины		42,00	42,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
масло говяжье (говяжий жир)			30,00						
Морковь		13,13	10,50						
лук репчатый		6,36	5,30						
Вода питьевая		22,50	22,50						
томатная паста		0,90	0,90						
мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
масло растительное		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,15	0,15						
Макаронные изделия (спагетти) с мясным соусом	110,3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб. данных 2016
макаронные 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	0,83	ТТК
Кисель концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Деню + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Деню + 2012
Итого:	568			20,36	13,03	73,55	501,95	8,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рыбные из рыбы лососевого в томатном соусе с овощами	40(20)			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2013
рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0						
замороженная рыба		31,50	30,0						
хлеб пшеничный		4,00	4,00						
вода питьевая		6,50	6,50						
Лук репчатый		9,00	7,50						
масло растительное		0,60	0,60						
масло сливочное (для лука)			3,75						
яйца куриные		0,72	0,60						
соль йодированная		0,35	0,35						
суп-пюре овощные		4,00	4,00						
Масло сливочное			47,2						
Масло растительное		1,00	1,00						
масло сливочное (для супа)			40,0						
лук репчатый		2,4	2,00						
морковь		5,0	4,00						
масло растительное		0,6	0,60						
бульон из воды		20,0	20,0						
Масло сливочное		0,9	0,9						
мука пшеничная		0,9	0,9						
морковь		1,5	1,2						
лук репчатый		0,72	0,6						

	Томатный соус		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	Секор		0,2	0,2						
	Соль йодированная		0,2	0,2						
	Масло растительное			18,0						
	Масло растительное с чесноком			20,00						
Картофель замороженный		120	*	*	3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017
	картофель		231,6	174						
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,3	0,3						
Напиток из фруктов		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб донк 2016
	лимонный		15,3	15						
	Секор		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерские изделия	печенье	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	9,80	47,00	10,00	№386 СБ донк 2016
(яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)										
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		475			12,65	14,50	74,25	485,93	64,74	
ВСЕГО:		1552			47,60	42,83	200,76	1409,61	74,76	

День 4 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса рецепта	Кол-во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сбаланс. рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая 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 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 сыром, маслом сливочным	25/0/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб донк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 СБ донк 2016
(кефир, ряженка, йогурт)		152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови с маслом растительным	40			0,54	2,61	2,96	37,97	1,90	ТТК согласно акту обработки
		48,00	38,00						
		2,00	2,00						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ донк 2016 №87
		40,05	30						
		12,15	12						
		7,2	6						
		9,6	7,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
		105	105						
Фруктовый салат	60			8,43	7,55	5,28	123	0,24	№325 СБ донк 2016
		67,60	44,00						
		11,00	11,00						
		0,40	0,40						
		14,00	14,00						
			60,00						
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 сб донк 2016
		53,20	40,00						
		24,00	19,20						
			18,00						
		20,40	16,80						
			13,20						
		32,75	26,20						
			24,00						
		0,60	0,60						

	Масло растительное		4,00	4,00						№296, сб. данных 2016
	соль									
	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						
	сметан		0,35	0,35						
	смет. выжиренная		0,35	0,35						
	масло сливочное			35,00						
	масло сливочное			120,00						
Молочная урочка		150			0,35	0,42	13,83	56,83	0,60	№394 СБ. данных 2016
	урочка		15,3	15,0						
	масло сливочное с урочкой			24,0						
	Вода		152	152,0						
	сметан		5	5						
Учебный		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл. 6 стр. 144 Дели 2012
Итого:		555			16,94	26,32	55,67	538,27	19,94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК										
Экстракт с урочкой		75			8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АД от 23.05.2012
	Мука пшеничная		23,25	23,25						
	Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	Вода урочка		2,34	1,95						
	Масло сливочное		1,95	1,95						
	Сметанной пасты		0,75	0,75						
	Молоко		9,40	9,40						
	Дрожжи сухие		0,23	0,23						
	смет. выжиренная		0,30	0,30						
	масло сливочное			37,50						
	глицерин (жидкий) (масло сливочное)		17,85	17,00						
	масло сливочное		17,85	17,00						
	картофель		29,30	22,00						
	Лук репчатый		7,80	6,50						
	Масло сливочное		3,40	3,40						
	смет. выжиренная		0,40	0,40						
	масло сливочное			49,00						
	Вода урочка		1,44	1,20						
	масло сливочное для сметанной пасты		0,23	0,23						
	масло сливочное для сметанной пасты		0,75	0,75						
Чай с урочкой		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410,411 Дели 2016
	чай зеленый		0,4	0,4						
	Сметан		5	5						
	Вода		150	150						
Сок (пюре) в виде урочка		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		430			9,45	4,78	53,65	305,52	4,02	
ВСЕГО:		1499			41,92	49,22	165,18	1295,70	26,32	

День 5 -ый

Наименование блюда и порция	Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сбалансированность
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	УГЛ-ДЫ			
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Суп молочный с картофелем	180			5,18	4,60	15,15	119,16	0,68	№100 сб. данных 2016
Фрукты в сахаре (джем, варенье)		14,40	14,40						
Сыр		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Сахар		0,80	0,80						
Чай с молоком	180/0			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
Кисломолочный		2,00	2,00						
Сыр		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 Дели 2016
Батон порционный		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	396			10,76	12,23	43,89	324,40	2,11	
2 - ой ЗАВТРАК									
Компот из фруктов	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№120 СБ. данных 2016
(Кефир) (жирность 2,5%)		155	150						
Сыр		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	

ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб. данных 2016
свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Рассольник домашний с картофельными, со сисками	150/105			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№81 сб. данных 2016
Картофель		59,85	45,00						
картофель сырой		15,00	12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		16,38	9,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
говядина (холодного мяса б/к)		11,97	11,40						
яичный желток		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						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	208,57	5,63	№308 СБ данных 2016
говядина (холодного мяса б/к)		35,50	34,00						
яичный желток		35,70	34,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
масло сливочное (мелкофракц.)			26,00						
Картофель		165,60	124,50						
масло сливочное (взбитое)			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масло сливочное (взбитое)			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль йодированная		0,50	0,50						
соль йодированная		2,40	2,40						
масло сливочное (взбитое)			153,00						
Сметана		5,00	5,00						
Сметана		1,30	1,30						
Молоко топленое		15,00	15,00						
Соль, сметанной			20,00						
Каша из риса и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоко сырое		13,68	12,0						
рис		7,65	7,5						
масло сливочное (мелкофракц.)			12,0						
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, Денис + 2012
Итого:	545			16,81	16,14	72,13	509,70	17,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет картофельный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229 сб. данных 2016
яйцо		96,00	80,00						
картофель		55,00	55,00						
масло сливочное (мелкофракц.)			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масло сливочное (мелкофракц.)			130,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 144, Денис + 2012
Чай с лимоном и сахаром	150/15			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Денис 2016
чай зеленый		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ данных 2016
(яблоки, виноград, бананы, груши, сливы, персики)									
Итого:	415			14,48	22,14	29,57	378,56	12,49	
ВСЕГО:	1508			46,40	54,26	153,59	1295,66	33,10	

2 недели

День 6 -ый

День 6 - выт									
Наименование блюда и продуктов	Масса продукта	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Пшеница молотая с маслом сливочным	140/3			3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшениц		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с лимоном и сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
чай зеленый		0,45	0,45						
Сахар		6	6						

	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дека 2016
	Батон вчерашний		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		364			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Картофельный напиток (кефир, речной улиток)	картофельный напиток	150		155	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№219 сб дека 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
	ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком и/с		40			0,78	2,09	3,91	37,68	1,04	№26 сб дека 2016
	картофель		29,79	22,40						
	морковь		7,50	6,00						
	зеленый горошек и/с		10,02	6,00						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свеклой и морковью, картофелем на курином бульоне со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№62 сб дека 2016
	Картофель свекла		15,00	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		9,38	7,5						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Масло растительное		3,00	3,0						
	Сыр		0,15	0,15						
	Томатная паста		1,50	1,5						
	соль поваренная		0,50	0,5						
	Бульон		126,00	120,0						
	Сметана		5,00	5,0						
Тефтели куриные запеченные в сметанном соусе		40/20			4,98	5,17	5,80	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
	цыплята - бройлеры с/м		40,00	26,00						
	фарш куриный		27,30	26,00						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	Вода		8,00	8,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	Масло сливочное			6,00						
	Мука пшеничная		2,70	2,70						
	Масло сливочное			48,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	молд. горячих тефтелей			40,00						
	сметанно-томатный соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Вода		15,00	15,00						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль поваренная		0,16	0,16						
Вермишель отварная		110			3,15	1,06	23,41	118,12		№219 Сб дека 2016
	вермишель		38,50	38,50						
	Вода		231,00	231,00						
	соль поваренная		0,30	0,30						
	масло сливочное		1,70	1,70						
Напиток из су-фруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№294 Сб дека 2016
	су-фрукты		12,75	12,50						
	Сыр		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 Дека + 2012
Итого:		550			13,53	12,51	67,79	445,34	8,31	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленные из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,0	37,5						
	фарш рыбный		39,4	37,5						
	Крупа манная		1,30	1,3						
	Вода		0,90	0,75						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	Вода		7,00	7,0						
	соль поваренная		0,4	0,4						
	Сыр		0,1	0,1						
	соль поваренная		5,0	5,0						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Масло сливочное			59,0						
Рис отварной рассыпчатый с зеленым горошком		110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб дек 2017
	Крупа рисовая		39,30	39,30						
	соль поваренная		0,50	0,50						
	Вода кипяток		82,50	82,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с медом и лимон		100/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дека 2016

чай зеленый		0,45	0,45						
вода питьевая		160	160						
магги-пуд		10	10						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,70	12,30	58,75	0,00	Занесено в СР 12.04.2016
Сок (яблочный) в кон. упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дени 2016
Итого:	548			11,66	8,70	86,71	467,55	4,18	
ВСЕГО:	1622			38,93	35,38	203,66	1297,66	14,39	

День 7 - ой

Дневь 7 - ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
			(в гр.)	(в гр.)	Белки	Жиры	Угл-ды	ценность Кккл		
			брутто	несто						
ЗАВТРАК										
Хлеб пшеничный с маслом сливочным		140/3			4,71	4,80	23,38	171,47		ТТК №10Д
Крупа ячневая			17,50	17,50						
Молоко			70	70						
Вода			53	53						
Сахар			2	2						
Сок яблочный			0,4	0,4						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Кефирный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дени 2016
Кефирный 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 Дени 2016
Батон ржаной			25	25						
Масло сливочное			5	5						
Итого:		359			9,48	11,57	46,65	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кефирный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ деник 2016
(кефир (жирность 3,2%))			155	150						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		30			0,43	1,52	2,71	26,22	5,13	№21 СБ деник 2016
Капуста свежая			34,70	27,75						
Сок яблочный			0,15	0,15						
Масло растительное			25,00							
Морковь			3,75	3,00						
Масло растительное			1,50	1,50						
Сахар			0,50	0,50						
Суп варениковый с картофелем, с мажирной фаршом		150/10			4,13	3,93	11,35	106,16	3,50	№91,128 СБ деник 2016
Картофель			66,6	50						
Морковь			7,5	6,00						
Лук репчатый			7,2	6,00						
Масло растительное			1,5	1,5						
Сок яблочный			0,5	0,5						
Бульон			112,5	112,5						
Котлеты				15						
Мясо говяжье			4,6	4,6						
Масло сливочное			0,5	0,5						
Яйца			1,60	1,32						
Вода			7,30	7,3						
Сок яблочный			0,10	0,10						
Молоко цельное				13,50						
Масло говяжье				15,00						
Говядина (холодная)			11,97	11,40						
Мясо фарш говяжий			11,97	11,40						
Лук репчатый			1,19	1,00						
Яйца			0,96	0,80						
Вода для фарша			1,00	1,00						
Сок яблочный			0,10	0,10						
Масло сливочное и фарш говяжий				14,3						
Молоко цельное, фарш говяжий				10						
Капуста рубленая из говядины		50			8,42	9,35	8,22	150,76		СР деник 2016
Говядина (холодная)			36,57	35,00						
Мясо фарш говяжий			36,57	35,00						
Лук репчатый			10,40	8,75						
Хлеб пшеничный			8,13	8,13						
Вода питьевая			16,00	16,00						
Сок яблочный			2,80	2,80						
Сок яблочный			0,40	0,40						
Масло сливочное				62,00						
Масло растительное			0,60	0,60						
Итого:		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ деник 2016
Пюре Картофельное										
Картофель			136,80	102,60						
Молоко			18,96	18,00						
Масло сливочное			4,20	4,20						

Салат из свежих яблок	150	0,45	0,45	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
яблоки свежие		28,50	24,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дени + 2012
Итого:	545			17,86	19,18	73,39	548,12	23,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК									
Пудинг творожный с малиной	110/20			16,73	11,84	39,76	340,50	0,21	№249 СБ шк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яблоко		6,60	5,50						
Сахарной пудры		8,80	8,80						
Соль пищеварочная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухой творожный		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
ванилин		20,40	20,00						
Напиток из малины	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№309 сб шк 2016
щавель		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ шк 2016
(яблоки для десертов, для бананов для десертов)									
Итого:	405			17,64	12,45	55,13	403,65	85,21	
ВСЕГО:	1459			49,32	46,95	181,47	1372,32	110,67	

День 8 - ой

Наименование блюда и структура	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сб. шк рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угледы			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каши молочная Мюсли с малиной	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Мюсли		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль пищеварочная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Каши с мюсли	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дени 2016
Каши овсяные		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Мюсли		116,00	116,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дени 2016
Батон пшеничный		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Каши молочная напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ шк 2016
каши молочная напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из свежих овощей	40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 Дени 2016
овощи		41,00	32,00						
яблоки свежие		8,00	7,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Щи со свининой и капустой с картофельными кружочками	150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73 сб шк 2016
Картофель не жареный кружочками									
сметана									
Капуста белокочанная		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль пищеварочная		0,5	0,5						
Вода		120	120						
Сметана		5	5						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Домашние биточки
щавель - бройлеры с/м		60,68	39,40						
картофель жареный		41,37	39,40						
морковь		11,85	9,40						
Лук репчатый		14,40	12,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
масло сливочное		0,40	0,40						
соль пищеварочная		0,60	0,50						
Вода		3,75	3,75						
Мухомор			50,00						

Молоко растительное		2,00	2,00						
Крем-фрешовый с сахаром с ванильным ароматом	110,2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сб. данных 2016
Крем-фрешовый		47,6	47,6						
Ваниль натуральная		71,0	71,0						
Слив. ванильный		0,3	0,3						
Масло сливочное		16,5	13,2						
Пуд. сахарная		2,0	1,7						
Масло сливочное с орехами			110,0						
Масло сливочное		2,0	2,0						
Компот из фруктов	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ данных 2016
Фрукты		15,30	15,00						
Масло сливочное с фруктами			24,00						
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:	542			14,83	14,65	66,73	440,88	12,22	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет из творога	130			12,08	21,52	2,20	251,03	0,25	№229, сб. данных 2016
Яйца		96,00	80,00						
Молоко		55,00	55,00						
Масло сливочное с сахаром			135,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Слив. ванильный		0,30	0,30						
Масло сливочное с сахаром			130,00						
Чай с сахаром	150,5			0,05	0,02	5,03	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
Чай ванильный		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Булочка овсяная	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Страница 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000
Молоко сливочное		21,70	21,70						
Молоко сливочное		0,70	0,70						
Пуд. сахарная		0,28	0,28						
Слив. ванильный		0,28	0,28						
Сахар		0,70	0,70						
Масло сливочное		1,75	1,75						
Яйца		2,10	1,75						
Молоко		8,75	8,75						
Масло сливочное		35,00	35,00						
Сахар		3,50	3,50						
Масло сливочное		1,75	1,75						
Масло сливочное		40,25	40,25						
Яйца		0,60	0,60						
Молоко сливочное		0,10	0,10						
Хлеб ржаной	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл. 6 стр. 134 Дели + 2012
Сок (нектар) в концентрате	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	545			17,99	25,10	54,45	538,20	4,27	
ВСЕГО:	1598			46,99	55,63	175,58	1400,67	19,79	

День 9-ый

Доп. 9-ый		Масса порции	Кол-во	Кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сбалансированность
Наименование блюда и продуктов	(в гр.)		(в гр.)	Белки	Жиры	Углебд	ценность	Калл	С	рецептур
	брутто		нетто							
ЗАВТРАК										
Крем-фрешовый с ванильным ароматом	140,3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д	
Молоко		18	18							
Вода		70	70							
Сахар		53	53							
Слив. ванильный		2	2							
Масло сливочное		0,4	0,4							
		3	3							
Чай с сахаром с ванильным ароматом	180,6			3,03	2,40	16,48	75,76	1,38	№ 413 сб. данных 2016	
Чай ванильный		0,45	0,45							
Сахар		6	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Булочка овсяная	25,45			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб. данных 2016	
Булочка овсяная		25	25							
Сыр		5,1	5							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	364			11,58	12,93	54,37	383,39	2,12		
2-ой ЗАВТРАК										
Молоко сливочное	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ данных 2016	
Молоко		158	150							
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05		

ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,92	№42, сб. дека 2016
морковь		50	40						
сахар		0,4	0,4						
Рисовая каша вязкая на бульоне из индейки с сметаной	180/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№42 сб. дека 2016
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль йодированная		18,20	10,00						
бульон		0,50	0,50						
Сметана		114,00	114,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски	30/40			10,03	8,40	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
филе индейки		42	42,0						
соль йодированная		0,3	0,30						
масло сливочное		30,0	30,0						
лук репчатый		26,40	22,00						
морковь		12,50	12,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия с сыром	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб. июль 2017
макаронные изделия		38,50	38,50						
Вода питьевая		231,00	231,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель	150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
Кисель-компот		17,50	17,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	551			18,95	18,84	93,28	516,35	24,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с маком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб. дека 2016
Творог		103,2	101,2						
крупа манная		6,6	6,6						
Яйца		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 йодированная		0,55	0,55						
маком сгущенный		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай без сахара		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№180 СБ дека 2016
(абрикосы, яблоки, груши, бананы, апельсины)									
Итого:	410			21,31	17,48	46,43	431,58	12,73	
ВСЕГО:	1475			56,43	53,33	201,66	1416,32	41,19	

Дети 10 - лет

Лист 10 - 501									
Наименование блюд и порций	Масса порции	Кал - во (в гр.) брутто	Кал - во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Средняя энергетическая
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая Молочная с маком сгущенным	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						
Булочка с маком сгущенным	25/5			1,92	4,76	12,92	98,50		№1 Дели 2016

Безонваренный Мясной фарш			25	25						
			5	5						
Итого:		359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№129 Сб.декс 2016
(кефир, ряженка, катык)			155	150						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб.декс 2016
			46,25	37,00						
			0,20	0,20						
			5,00	33,40						
			0,70	4,00						
			0,70	0,70						
			2,00	2,00						
Суп-пюре картофельно-куриный		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,50	№94 сб.декс 2016
			11,30	11,30						
			3,60	3,60						
			2,10	2,10						
			0,20	0,20						
				12,00						
			7,50	6,00						
			7,14	6,00						
			3,00	3,00						
			143,00	143,00						
			0,65	0,65						
Жаркое из филе свинины		150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	Табл. 6 стр. 144 Дели + 2012
			80,5	76						
				33						
			144,7	108,8						
			11,3	9,4						
			5,9	4,7						
			3,8	3,8						
			0,5	0,5						
			18,8	18,8						
Компот из яблок и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
			13,68	12,0						
			7,65	7,5						
				12,0						
			152	152,0						
			5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		Табл. 6 стр. 144 Дели + 2012
Итого:		525			16,44	13,86	60,90	440,75	3,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Колеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб.дек 2017
			45,22	33,0						
			0,5	0,5						
			9,0	9,0						
			13,00	13,0						
			5,0	5,0						
				58,0						
			2,0	2,0						
Рис отварной с овощами		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб.дек 2017
			39,60	39,60						
			0,50	0,50						
			240,00	240,00						
			2,00	2,00						
Начинка из овощей		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб.декс 2016
			15,3	15						
			5	5						
			150	150						
Кондитерские изделия		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		Табл. 6 стр. 136 Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	Табл. 6 стр. 134 Дели + 2012
Сок (нектар) в виде упаковки		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		557			13,59	7,51	81,93	447,65	79,33	
ВСЕГО:		1591			44,94	38,16	198,69	1323,14	85,52	
ИТОГО за 10 дней		15441			477,27	474,13	1880,72	13741,79	465,13	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1544			47,73	47,41	188,07	1374,18	46,57	

Примечание:

1. При расчете среднесуточных норм, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При расчете количества продуктов, в целях обеспечения полноценного питания, рассчитывается их расход на формирование полноценного рациона с учетом 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях, Тутельян В.А., Моисович М.П. Москва Дели пронт 2010г.

1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общепитах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица энергетической ценности пищевых продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Пронт 2012 г.

- 1.4. Сборник рецептов блюд для питания детей г. Москва выпуск 4, 2003
- 1.5. Сборник технологических рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. "Партнер", 2010
- 1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Тютюкин В.А., Москалюк М.П. Москва Делитекс, 2016г.
3. В разрабатываемом меню предусмотрено использование следующего сырья:
- говядина 1 категория отбитая (г);
- сезонный свежий помидор (холодильная камера);
- рыба морская другая или средняя потрошенная без головы;
- яйца куриные, расчетом условно при массе брутто 48г, массой нетто 40г;
- картофель (расчет по закладке продуктов с 1,09 (20% отходов) моркови, свеклы (расчет по 1,09 (20% отходов));
- масло сливочное с массовой долей жира 72,5%;
- осушенные грибы в банках без уксуса, с влажностью влаги 10%;
- сметана с массовой долей жира 15%;
- кисломолочные продукты, сметана с массовой долей жира 2,5%.

