



Утверждаю
Директор ООО "ФУД" *И.И.И.*
Харьковская ЭР

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



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

*Заведующий МБДОУ
"Детский сад №25"
М-Тимофеева А. А.*

Наименование блюда и продукции	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
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	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,80	16,64	55,30	419,20	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
		75,00	60,00						
		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк 2016
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		8,00	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
		51,16	49,00						
		51,16	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016
		54,70	54,70						
		82,00	82,00						
		0,33	0,33						
			115,00						
		22,00	17,00						
		2,40	2,00						
			130,00						
		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		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:	703			27,07	23,74	96,02	709,18	11,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016

Пюре Картофельное	рыба (мелкий с/м БГ)	68,34	50,25							
	масло сливочное		39,75							
	Хлеб пшеничный	8,25	8,25							
	яйцо	6,3	5,25							
	молоко	12	12							
	масло сливочное	2,25	2,25							
	соль поваренная	0,4	0,4							
	Масло растительное	1	1							
	масло подсолнечное		60,4							
	Соус молочный									
	молоко	10	10							
	масло сливочное	1,1	1,1							
	Мука пшеничная	1,1	1,1							
	Вода	10	10							
	Сахар	0,2	0,2							
	соль поваренная	0,13	0,13							
	масло сливочное		20							
	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ декабрь 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль поваренная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410 411 Декабрь 2016
Кондитерские изделия	чай фруктовый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	Вода		180,00	180,00						
	яйцо	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл в стр 136, декабрь 2012
Фрукты свежие		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл в стр 134, декабрь 2012
	(яблоки, виноград, бананы, малина)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ декабрь 2016
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45	
ВСЕГО:		1851			62,42	60,03	229,54	1715,09	42,78	

День 2-ой

Дети 2-ой		Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюда и ингредиентов			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молотая с маслом сливочным	180/3				4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
Крупа полбяная		22,50	22,50							
Молоко		90,00	90,00							
вода		68,00	68,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль йодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Каша с маслом	180/6				3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дети2016
Кефир/йогурт/творог		2,00	2,00							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		110,00	110,00							
Вода		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5				2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дети2010
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	404				10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 -ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ декаб 2016
Кисломолочный напиток		185	180							
Итого:	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60				1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26, декаб 2016
картофель		44,70	33,60							
горошек		11,25	9,00							
зеленый горошек к/с		15,00	9,00							
лук репчатый		7,20	6,00							
масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со сметаной, картофелем и куриным бульоном, со сметаной	180/7				1,48	4,59	8,12	85,97	2,71	№43, декаб 2016
Картофель		20,00	16,00							
Картофель		21,28	16,00							
Морковь		12,50	10,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Сметана		41,00	32,00							
Сахар		0,20	0,20							
Томат-паста		2,00	2,00							
Масло растительное		4,00	4,00							
соль йодированная		0,70	0,70							
Бульон		140,00	140,00							
Сметана		7,00	7,00							
Пюре из отварной пшеницы	200				11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 декаб 2016
цпшеница-белая/серая с/м		78,00	73,6							
масло отварной пшеницы		32,0	32,0							
масло сливочное		8,0	8,0							
Лук репчатый		11,9	10,00							
Морковь		16,3	13,00							
Крупа рисовая		55,0	55,0							
вода		86,0	86,0							
соль йодированная		0,8	0,8							
масло сливочное			168,0							
Каша из овсяных хлопьев	180				0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб окт 2017
хлопья овсяные		34,00	30,00							
сахар		6,00	6,00							

вода		187,00	187,00							табл 6 стр 134, Дени + 2012
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 144, Дени + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:	697			18,86	19,55	101,02	676,12	9,74		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с яблоком сгущенным	130/20		*	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54		№251, сб. меню 2016
Творог		121,55	119,20							
Крупа манная		7,80	7,80							
Ябло		6,50	5,42							
Сахар		10,40	10,40							
Сметана		5,20	5,20							
Масло сливочное		5,20	5,20							
Сухари пшеничные		5,20	5,20							
соль йодированная		0,65	0,65							
молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимонном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№412 Дени 2016
чай вешной		0,45	0,45							
Сахар		6,00	6,00							
лимон		8,00	7,00							
Вода		180,00	180,00							
Булочки дрожжевые	50			3,39	6,98	26,07	181,00			№453 сб. меню 2016
Мука пшеничная		30,50	30,00							
мука пшеничная на пирог		1,00	1,00							
Сахар		6,00	6,00							
Масло сливочное		6,50	6,50							
соль йодированная		0,30	0,30							
дрожжи сухие		0,20	0,20							
Вода		15,30	15,30							
масло подсолнечное			57,00							
для крошки										
мука пшеничная		1,20	1,20							
масло сливочное		1,00	1,00							
масло крошки			2,00							
масло растительное для смазки										
испек		1,00	1,00							
Соль (сахар) рафинированный	180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60		№418 Дени 2016
Итого:	573			28,52	27,07	83,26	691,68	6,97		
ВСЕГО:	1854			63,36	66,66	247,58	1869,58	19,45		

День 3 - ий

Дети 3 - ии		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
Наименование блюда и продуктов	(в гр.)		(в гр.)	белки	жиры	угл-ды				
	брутто		нетто							
ЗАВТРАК										
Каша ячневая с молоком сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д	
Крупа ячневая		22,50	22,50							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		68,00	68,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль йодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с молоком и сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб. меню 2016	
чай вешной		0,45	0,45							
Сахар		6	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Булочки с молоком сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дени 2010	
Батон нарезкой		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	404			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38		
2 - ой ЗАВТРАК										
Каша пшеничная рассыпчатая (Кефир, ячневая каша)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ. меню 2016	
каша пшеничная рассыпчатая	180	185	180							
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Салат из свежих капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб. меню 2016	
капуста свежая		60,38	55,50							
соль йодированная		0,30	0,30							
морковь пропеченная			56,00							
морковь		7,50	6,00							
Сахар		1,00	1,00							
Масло растительное		3,00	3,00							
Суп харчофенхель с рисовой крупой на бульоне из мясейки	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№80 сб. меню 2016	
крупка 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 йодированная		0,70	0,70							
Бульон		120,00	120,00							
Гуляш из отварной индейки	40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	0,74	№260 сб. рецептур 2017	
филе индейки		56,00	56,00							
Соль йодированная		0,40	0,40							
масло отварной индейки			40,00							
Морковь		17,50	14,00							
лук репчатый		8,50	7,10							
Вода питьевая		30,00	30,00							
томатная паста		1,20	1,20							

	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с макаронным соусом		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дека 2016
	Макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Кисель	Масло сливочное	180	3,00	3,00*	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 Деци + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144 Деци + 2012
Итого:		698			25,75	17,00	88,33	620,13	10,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Вяленки рыбные из рыбы замороженной в вакуумном слое с специями		50/25			6,83	5,88	11,66	124,98	0,93	ТТК №744 от 17.11.2023
	рыба (мороженая в вакуумном слое)		51,50	37,5						
	или фарш рыбный		39,40	37,5						
	хлеб пшеничный		5,00	5,00						
	вода питьевая		8,10	8,10						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масло сливочное			4,75						
	айс куриный		0,90	0,75						
	соль йодированная		0,42	0,42						
	Сухари панировочные		5,00	5,00						
	Масло сливочное		59,0							
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масло растительное			50,0						
	масло растительное			25,0						
Картофель запеченный	лук репчатый	140	3,0	2,50						
	картофель		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	булочки или батоны		25,0	25,0						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	масло сливочное		1,125	1,125						
	картофель		1,875	1,5						
	лук репчатый		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,40	0,40						
	соль		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масло сливочное			22,50						
	масло сливочное			25,00						
Напиток из фруктов	картофель	140	270	203	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб дек 2017
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Напиток из фруктов	пшеничный	180/6	18,4	18	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№299 сб дека 2016
	соль		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136 Деци + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134 Деци + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№186 СБ
Итого:		551			15,42	16,98	86,73	570,06	75,15	дека 2016
ВСЕГО:		1833			57,76	50,92	238,63	1684,43	87,44	

День 4 -ый										
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молотая с макаронным соусом	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д	
Каша геркулесовая										
Макароны										
Сахар										
соль йодированная										
Масло сливочное										
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Деци 2016	
Кофейный напиток										
Сахар										
Молоко										
Вода										
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дека 2016	
Батон пшеничный										
Сыр										
Масло сливочное										
Итого:	409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10		
2 -ой ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молотая	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№20 СБ дека 2016	

День 5 - юн		Масса порции	Кал - во (в гр) брутто	Кал - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Ссылка на рецептур
Наименование блюда и ингредиентов					белки	жиры	углеиды			
ЗАВТРАК		200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100 от 20.06.2016
Суп мясной с соевыми бобами			16,00	16,00						
Соевые бобы (замоченные) Сахар			1,60	1,60						

ЗАВТРАК

Cyanide ion (100 mg)

Cayan

Какао с молоком	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	Соль поваренная		1,00	1,00						
		180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дени 2010
Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
		20/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дени 2010
	Батон ватруш		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ Дени 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	Сахар		3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60			0,86	3,66	5,61	56,34	4,01	№34 сб Дени 2016
	свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной		180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб Дени 2016
	Картофель		71,82	54,00						
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	10,80						
	соль поваренная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Говядина (помята б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйца куриные		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль поваренная		0,10	0,10						
Закуска с картофелем и сметаной		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ Дени 2016
	Говядина (помята б/к)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масло говяжье мякоть фарш			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масло говяжье протертая картошка			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масло сливочное		1,80	1,80						
	соль поваренная		0,60	0,60						
	Сахар поваренный		3,20	3,20						
	масло сливочное			175,00						
	масло сливочное			150,00						
	масло сливочное			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
Компот из яблок и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	яблоки		9,18	9,00						
	масло сливочное		187,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144 Дени + 2012
		660			25,70	28,75	79,98	681,67	20,09	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб Дени 2016
	яйца		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	масло сливочное			150,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дени 2016
	чай зеленый		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Песок		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134 Дени + 2012
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или малина)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ Дени 2016
Итого:		473			16,75	25,50	33,44	433,71	13,11	
ВСЕГО:		1737			50,38	71,65	171,75	1568,20	36,65	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
Чай с молоком и сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб. доник 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	20,00 5,10 5,00	20,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№ 63 сб. доник 2016
Итого:	409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, айран)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№ 420 Сб. доник 2016
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком и/с	60	44,70 11,25 15,00 7,20 3,00	33,60 9,00 9,00 6,00 3,00	1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№ 26, сб. доник 2016
Борщ со свеклой, капустой, картофелем на курином бульоне, со сливочным	180/7	20,00 21,28 12,50 9,52 41,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	16,00 18,00 10,00 8,00 32,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№ 63, сб. доник 2016
Тефтели куриные, запеченные в сметанном соусе с овощами	50/25	50,00 34,20 7,50 10,00 12,00 2,00 2,50 2,00 2,00 50,00 6,25 1,88 18,75 1,25 0,20	32,50 32,50 7,50 10,00 10,00 2,00 1,50 2,00 2,00 50,00 6,25 1,88 18,75 1,25 0,20	6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.08.2024
Вермишель отварная	130	45,50 0,35 275,00 2,00	45,50 0,35 275,00 2,00	3,72	1,26	27,63	141,76		№ 219, сб. доник 2016
Напиток из сушеных фруктов	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№ 204 Сб. доник 2016
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл. 6 стр. 144, Доник + 2012
Итого:	677			16,17	16,08	83,63	557,46	9,78	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК									
Витонки рыбные из рыбы	80	82,20 67,00 2,10 1,44 18,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00	60,00 60,00 2,10 1,20 15,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК № 3
Рис отварной размятый с Крупой рисовой	130/3	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01		№ 304 сб. шк 2017

Чай с мармеладом	соль поваренная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		98,00	98,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№411 сб.донец 2016
Чай безалкогольный	чай безалкогольный		0,45	0,45						
	Вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
Кондитерские изделия	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Донецк + 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Донецк + 2012
Сок (нектар) розовый		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Донецк 2016
Итого:		613			17,48	13,87	111,45	637,27	3,87	
ВСЕГО:		1879			50,68	48,01	253,53	1675,50	15,55	

День 7-ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячменная с молоком сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Децн 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 Децн 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб.донец 2016
		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежих овощей с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб.донец 2016
		60,38	55,50						
		0,30	0,30						
		50,00	50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	180/10			4,56	4,48	13,61	123,47	4,19	№91,128 сб.донец 2016
		79,80	60,00						
		9,00	7,20						
		8,60	7,20						
		1,80	1,80						
		0,60	0,60						
		135,00	135,00						
			18,00						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						
		1,92	1,60						
		8,80	8,80						
		0,16	0,16						
			16,20						
			18,00						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
Клецки рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ.донецк №209, 2016
		51,16	49,00						
		51,16	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ.донец 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб.шк 2017
		34,00	28,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, День + 2012
Итого:	685			23,17	25,78	92,55	707,40	25,59	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный заправленный с йогуртом	130/29			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ должк 2016
Творог		121,20	120,00						
Манная крупа		10,40	10,40						
Сахар		10,40	10,40						
Яйца куриные		6,24	5,20						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Пшеница		20,40	20,00						
Наттокок из йогуртовой	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№299 сБ должк 2016
шпинат		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ должк 2016
(яблоки, бананы, груши, сливы, апельсины, мандарины)									
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, День + 2012
Итого:	486			20,00	16,40	70,32	509,15	100,34	
ВСЕГО:	1755			59,57	59,13	226,32	1709,61	127,55	

День 8 - ой

Наименование блюда и порций		Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборная рецептур
			(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3		22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ГТК №4Д
Крупа манная			158,00	158,00						
Манная			2,50	2,50						
Сахар			0,50	0,50						
Соль йодированная			3,00	3,00						
Масло сливочное	180/6				3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 День 2010
Какао с молоком			2,00	2,00						
Какао-порошок			6,00	6,00						
Сахар			110,00	110,00						
Манная			80,00	80,00						
Вода										
Бутерброд с маслом сливочным	30/5		30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 День 2010
Батон бараночный			5,00	5,00						
Масло сливочное										
Итого:	404				11,41	12,99	55,44	388,76	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	180/3		185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ должк 2016
Кисломолочный напиток			3,00	3,00						
сахар										
Итого:	183				5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	60		61,50	48,00	0,65	3,10	3,86	46,02	3,86	№36 СБ должк 2016
свежая			11,40	10,00						
яблоки свежие			3,00	3,00						
масло растительное										
Щи со свеклой капустой с картофелем на курином бульоне со сметаной	180/7		45,00	36,00	1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73 сБ должк 2016
Капуста свежая			28,73	21,60						
Картофель			9,00	7,20						
Морковь			8,57	7,20						
Лук репчатый			4,00	4,00						
Масло растительное			0,60	0,60						
Соль йодированная			140,00	140,00						
Вода			7,00	7,00						
Сметана										
Биточки "Домашние"	70		84,9	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт приобщения от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м			57,89	55,13						
и/и фарш куриный			16,53	13,12						
морковь			18	15						
Лук репчатый			1,5	1,5						
Масло растительное				8						
масло сливочное			0,57	0,57						
Соль йодированная			0,84	0,7						
ябло			5,25	5,25						
Мука пшеничная				87,6						
масло сливочное			2,6	2,6						
масло растительное										
Каша гречневая заправленная с овощами с маслом сливочным	150/3		54,70	54,70	4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180 сБ должк 2016
крупа гречневая			82,00	82,00						
вода питьевая			0,73	0,73						
Соль йодированная				115,00						
масло сливочное			22,00	17,00						
морковь			2,40	2,00						
лук репчатый				130,00						
масло сливочное с овощами			3,00	3,00						
масло сливочное	180				0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сБ должк 2016
Компот из яблок			18,40	18,00						
ябло										

Сахар взрос.			6,00 183,00	6,00 183,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		675			19,85	22,32	78,35	600,48	15,73	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№219,сб.прим.2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масл.д.растительное			185,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масл.д.топленое омлет			150,00						
Чай с сахаром		180г			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						
Булочки Сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборная ведомость, бланк и распределение по стр. 130 СБ Хлеб 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		3,60	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масл.д.топленое			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масл.д.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
Спе (мелкий) ржаной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		596			21,31	29,90	66,83	611,33	3,91	
ВСЕГО:		1858			57,79	69,71	210,81	1702,57	23,38	

Дети 9-11 лет		Масса порции	Кол. - во	Кол. - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюда и продуктов			(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молотая с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ГПК № 9Д
	Крупа пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком Сахаром	Масло сливочное		3,00	3,00						№ 413 сб. рецептов 2016
		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	
	чай безмолочный		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб. рецептов 2016
	Батон нарезанный		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2-ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молочко)	молочко	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№414 сб. рецептов 2016
			189,00	180,00						
Итого:		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД										
Салат из морковки с маслом	морковь	60	75	60	0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42 сб. рецептов 2016
	Сахар		0,6	0,6						
Рассольник вегетарианский на бульоне из овощей, со сметаной		180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб. рецептов 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	Индейка тушеная с овощами картофельно		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	
индейка фарш			56	56,0						
соль йодированная			0,4	0,40						
мас. 3-й категории сливочное				40,0						
лук репчатый			26,40	22,00						
морковь			12,50	12,00						
Масло сливочное			2,50	2,50						

Макаронные изделия отпареные	булочки	130	10,00	10,00	3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ доиск 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144 Лем + 2012
Итого:		672			21,98	22,17	95,82	680,76	15,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с маком и изюмом	Творог	150/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сборник 2016
	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 пшеничные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	масло сливочное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	Чай зеленый	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дем 2010
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№286 СБ
(яблоки, бананы, груши, сливы, апельсины, мандарины)										
Итого:		463			24,81	20,57	50,77	491,08	13,37	доиск 2016
ВСЕГО:		1724			66,64	61,45	221,44	1719,53	33,00	

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.) брутто	Кол - во (в гр.) нетто	внес, г/ва белки жиры угле-ды			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая Молочная с маслом сливочным		180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	35,81	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком		180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дем 2010
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дем 2010
Итого:		404			12,58	14,98	59,65	424,97	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№120 СБ доиск 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60	69,38 50,00 7,50 1,00 3,00 0,30	55,50 50,00 6,00 1,00 3,00 0,30	0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб доиск 2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180	15,00 4,80 2,80 0,20 16,00 10,00 9,52 4,00 170,00 0,80	15,00 4,00 2,80 0,20 16,00 8,00 8,00 4,00 170,00 0,80	1,95	3,99	8,37	85,34	0,36	№94 сб доиск 2016
Жареное из филе птицы		200	107,3 44 193 15 7,9 5,1 0,8 25,1	101,2 44 145,1 12,5 6,3 5,1 0,8 25,1	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	24.06.2010
Компот из яблок и абрикосов		180	16,53 9,18	14,50 9,00	0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК

