

"Утверждаю"

Руководитель дошкольной образовательной
организации

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5			5,20	7,10	23,20	177,50	0,21	ТТК №7Д
Крупа рисовая		15,00	15,00						
Крупа пшеничная		11,00	11,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,35	14,01	52,96	379,50	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399Дели2010
Итого:	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД									
Салат из моркови	60			0,75	0,06	6,97	31,00		№41 С6 дошк 2011
морковь		72,50	58,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	200/15			4,86	5,80	15,24	132,60	5,28	№140,сбшк2004
говядина (котлетное мясо)		23,24							
масса прокрученной говядины в фарш			17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,8	1,5						
Вода для фарша		1,7	1,7						
Масса полуфабриката			20,1						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Соль		1,20	1,20						
Вода		152,00	152,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11	8	10,9	159,5	0,04	№451сбшк2004
говядина (котлетное мясо)		70,5							
масса прокрученной говядины в фарш			52						
Хлеб пшеничный 1с		12,6	12,6						
Вода		16,8	16,8						
Сухари панировочные		7	7						
Соль		0,3	0,3						
масса полуфабриката			86						
Масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	№534сбшк2004
Капуста свежая		215,00	172,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Морковь		3,75	3,00						

Компот из сухофруктов	Мука пшеничная		2,00	2,00						№376,Дели2010
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Томат-паста		1,20	1,20						
	Сахар		4,50	4,50						
	Соль		1,00	1,00						
		150			0,70	0,04	20,60	85,00	0,30	
Хлеб ржаной	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Вода		152,00	152,00						
Итого:		692,5			23,01	19,30	90,61	627,20	30,32	
ПОЛДНИК										
Кондитерские изделия		35	35,00	35,00	2,10	8,00	22,30	169,60		№420 СБ дошк 2016
печенье										
Кефир		180			5,20	4,50	7,20	95,40	1,12	
	кефир		185,00	180,00						
Итого:		215			7,30	12,50	29,50	265,00	1,12	
УЖИН										
Фрукты свежие		80	91,2	80	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	№386 СБ дошк.2016
(яблоки, или апельсин, или груши)										
Пудинг рыбный		80/30			14,60	9,00	10,80	182,00		
	рыба (горбуша ПБГ)		92	67						№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			53						
	Хлеб пшеничный 1с		11	11						
	яйцо		8,4	7						
	молоко		16	16						
	масло сливочное		3	3						
	соль		0,5	0,5						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Соус молочный									
	молоко		15	15						
	масло сливочное		1,65	1,65						
	Мука пшеничная		1,65	1,65						
	Вода		15	15						
	Сахар		0,3	0,3						
	соль		0,2	0,2						
	масса соуса			30						
Пюре Картофельное		140			3,00	4,50	18,70	127,30	9,00	№520,обшк2004
	Картофель		160,93	121,00						
	Молоко		22,60	21,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль		0,50	0,50						№ 392 Дели 2010
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		
	Заварка		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный 1с		40,00	40,00	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00		
Итого:		560			21,22	14,24	66,94	480,50	17,00	
ВСЕГО:		1982,5			61,88	60,05	251,01	1796,2	49,84	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом	200/5			5,89	5,42	25,84	176,00	0,21	ТТК №1Д
Полба		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						№397 Дели2010
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010

	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		7,14	7,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		427			14,36	15,81	57,06	429,00	0,79	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте		95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399, Дети 2010
Итого:		95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД										
Салат картофельный с солеными огурцами		60			0,81	3,12	5,13	51,96	7,20	№22 СБ дошк 2011
	огурцы соленые		41,00	18,00						
	картофель		33,00	24,00						
	лук репчатый		4,00	3,00						
	морковь		15,12	12,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной		200/10			1,50	3,90	9,50	79,00	6,36	№110, сб шк 2004
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		2,40	2,40						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	Сметана		10,00	10,00						
	Соль		2,00	2,00						
	Бульон		160,00	160,00						
Плов из отварной говядины		200			15,60	15,00	28,00	309,50	0,65	№443, сб шк 2004
	Говядина		52,00	52,0						
	масса вареного мяса			32,0						
	Масло растительное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,0						
	Морковь		16,3	13,0						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	Соль		2,0	2,0						
	масса гарнира			168,0						
Кисель		150					15,00	60,00		№ 648, сб шк 2004
	Кисель-концентрат		18,00	18,00						
	вода		150,00	150,00						
	Сахар		7,50	7,50						
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:		667,5			20,31	22,52	80,43	604,96	14,21	
ПОЛДНИК										
Ряженка		180			5,20	4,55	7,60	92,00	0,90	№420 СБ дошк 2016
	ряженка		185	180						
Итого:		180			5,20	4,55	7,60	92,00	0,90	
УЖИН										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или груши)		80	119	80	0,63	0,14	15,65	66,00	4,00	№ 386 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия вафли		49	49,00	49,00	0,56	8,00	20,00	154,20		
Суфле из творога с повидлом		150/25			19,00	10,00	41,00	330,00	0,40	№365, сб шк 2004
	Творог		109,14	107,00						
	крупа манная		12,00	12,00						
	Яйцо		9,00	7,50						
	Сахар		6,40	6,40						
	Молоко		21,40	21,40						
	Сметана		14,00	14,00						
	соль		1,00	1,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	повидло		25,00	25,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дети 2010
	Заварка		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	1,50	0,30	14,40	66,00	0,00	
Итого:		531			21,81	18,46	101,25	657,20	4,40	

ВСЕГО:	1900,5			61,68	61,34	257,34	1827,16	21,30	
--------	--------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5			6,00	7,00	28,00	199,00	0,22	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/10			2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010
Заварка		0,45	0,45						
Сахар		10	10						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		7,14	7,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	437			13,40	16,50	57,70	434,00	0,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	399Дели2010
Итого:	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД									
Маринад овощной	60			0,90	5,40	6,90	79,80	1,30	№613, сбшк2004
морковь		60,00	48,00						
Лук репчатый		10,70	9,00						
Сахар		2,00	2,00						
Масло растительное		6,00	6,00						
соль		0,30	0,30						
кислота лимонная		0,08	0,08						
Мука пшеничная		1,80	1,80						
Суп картофельный гороховый с мясными фрикадельками	200/15			8,06	4,70	15,74	138,80	5,68	№139,сбшк2004
говядина (котлетное мясо)		23,24							
масса прокрученной говядины в фарш			17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,8	1,5						
Вода для фарша		1,7	1,7						
Масса полуфабриката			20,1						
Картофель		53,20	40,00						
Горох		20,20	20,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Соль		1,20	1,20						
Вода		144,00	144,00						
Биточки куриные "Солнышко"	80			11,40	8,00	4,20	134,40	0,45	акт к.п.от 07.02.14
Цыплята /куры потр охл		96,92	63,00						
Морковь		25,00	20,00						
Лук репчатый		13,69	11,50						
Яйцо		2,88	2,40						
соль		1,30	1,30						
Мука пшеничная		10,00	10,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
Рагу овощное	180			3,60	6,60	14,40	131,00	8,90	№224, сбшк2004
Капуста свежая		65,25	52,20						
Картофель		80,20	60,30						
Лук репчатый		25,71	21,60						
Морковь		45,00	36,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль		1,00	1,00						
соус томатный:			54,00						
Мука пшеничная		2,70	2,70						

Компот из урюка	Масло сливочное		3,00	3,00						№394, СБ дошк 2016
	бульон		50,00	50,00						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Сахар		0,50	0,50						
	Лук репчатый		1,07	0,90						
	Морковь		5,00	4,00						
	соль		0,80	0,80						
		150			0,7	0,0	20,0	83	0,13	
	урюк		19,13	18,75						
	вода		152,00	152,00						
	Сахар		10,00	10,00						
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:		732,5			27,06	25,20	84,04	671,50	16,46	
ПОЛДНИК										
Катык		180			5,20	4,50	6,60	87,00	1,12	№420 СБ дошк 2016
	катык		185,00	180,00						
Булочка Домашняя		40			3,00	4,60	21,68	140,00	0,00	№452,сб дошк2016
	Мука пшеничная		27,00	27,00						
	Сахар		5,70	5,70						
	вода		11,00	11,00						
	Масло сливочное		6,00	6,00						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Соль		0,30	0,30						
	изюм		0,30	0,30						
	Яйцо		0,96	0,80						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Итого:		220			8,20	9,10	28,28	227,00	1,12	
УЖИН										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или груши)		80	88,8	80	0,32	0,32	7,84	35,20	48,00	№ 386 СБ дошк 2016
Тефтели рыбные в сметанном соусе		80/30			9,28	2,99	9,68	103,00		№261/а СБ дошк 2011
	рыба (минтай с/м БГ)		67,50	54,00						
	хлеб пшеничный 1с		8,00	8,00						
	вода		8,00	8,00						
	яйцо		8,40	7,00						
	Лук репчатый		16,00	12,00						
	Мука пшеничная		5,00	5,00						
	соль		0,50	0,50						
	Масса полуфабриката			94,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соус:									№372 СБ дошк 2016
	сметана		7,50	7,50						
	вода		22,50	22,50						
	Мука пшеничная		2,30	2,30						
	соль		0,20	0,20						
	масса соуса			30,00						
Картофель тушёный		160			3,00	9,10	14,00	149,00	1,20	№216сбшк200 4
	Картофель		179,55	135,00						
	Лук репчатый		32,14	27,00						
	Морковь		20,00	16,00						
	Томат-паста		0,80	0,80						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	Соль		1,00	1,00						
Напиток из плодов шиповника		180/10			0,61	0,25	18,67	79	1,22	№398,Дем201 0
	шиповник		12	12						
	Сахар		10	10						
	Вода		180	180						
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	
Итого:		570			15,61	12,96	64,89	438,20	50,42	
ВСЕГО:		2054,5			64,27	63,76	245,91	1814,7	69,43	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с крупой	180			3,50	4,40	15,00	114,00	0,52	№161,сбшк2004

Кофейный напиток с молоком	Крупа геркулесовая		11,00	11,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Молоко		130,00	130,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Соль		1,20	1,20						
		180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода	30/7/5	108,00	108,00						
	Батон нарезной		30,00	30,00	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
	Сыр		7,14	7,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		402			11,15	14,01	44,76	351,00	0,90	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте		95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399Дели2010
Итого:		95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД										
Салат "Пестрый"		60			0,60	2,70	5,80	50,00	0,96	№31, справ.М2003
	Яблоки		18,24	16,00						
	свекла		52,40	40,00						
	сахар		2,00	2,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне		200			3,35	5,20	8,10	93,00	1,00	№86 сб дошк 2016
	крупа рисовая		12	12						
	картофель		80	60						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		9,52	8						
	Масло растительное		2	2						
	Соль		1,3	1,3						
	Вода		140	140						
Птица, тушенная в соусе с овощами		140			11,94	8,64	20,88	209,00	0,35	№319 Сб дошк 2016
	Цыплята /куры потр охл		118	105,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		30	30,0						
	сметана		10	10,0						
	мука пшеничная		3	3,0						
	соль		0,3	0,3						
	масса соуса			40,0						
	морковь		50	40,0						
	Лук репчатый		35,7	30,0						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	Соль		1	1,0						
	масса овощей с соусом			100,0						
Макаронные изделия		180			6,91	0,99	37,37	186,12	0,00	№204 Сб дошк 2011
	макаронные изделия		63,00	63,00						
	вода		380,00	380,00						
	соль		1,80	1,80						
Компот из сухофруктов		150			0,70	0,04	20,60	85,00	0,30	№ 376 Дели2010
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:		777,5			25,90	18,07	115,55	727,62	2,61	
ПОЛДНИК										
Напиток кисломолочный ацидофильный с подсластителем		180			5,04	4,50	7,20	90,00	1,12	№420 СБ дошк 2016
	напиток кисломолочный ацидофильный с подсластителем		185,00	180,00						
Кондитерские изделия печенье		35	35,00	35,00	4,00	15,00	20,00	231,00		
Итого:		215			9,04	19,50	27,20	321,00	1,12	
УЖИН										

Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или груши)	80	91,2	80	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	№386 СБ дошк.2016
Морковь с сахаром	60	72	57,6	0,70	0,05	6,30	28,50	0,77	№11. справ.М2003
Морковь		3	3						
Сахар									№248 Партнер г. Уфа
Ватрушка французская	150	53,5	53,5	10,90	10,38	23,65	231,62	0,07	
Мука пшеничная		17,13	17,13						
Сахар		21,4	21,4						
Масло сливочное									
Масса теста			92,3						
Творог		48,06	47,13						
Сахар		17,07	17,07						
Яйцо		12,96	10,8						
масса полуфабриката			169,26						
Чай с сахаром	180/10	0,45	0,45	0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Заварка		10,00	10,00						
сахар		180,00	180,00						
Вода		50,00	50,00	4,00	0,50	22,00	108,50	0,00	
Хлеб пшеничный 1с	50								
Итого:	530			16,02	11,27	69,79	443,82	8,84	
ВСЕГО:	2019,5			62,11	62,85	268,3	1887,44	14,47	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	25,00	25,00	5,89	5,42	25,84	176,00	0,21	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		100,00	100,00						
Молоко		76,00	76,00						
Вода		5,00	5,00						
Сахар		1,00	1,00						
Соль		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Какао с молоком	180	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
Какао-порошок		10,00	10,00						
Сахар		110,00	110,00						
Молоко		80,00	80,00						
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Итого:	420			11,86	13,11	57,06	394,00	0,61	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399Дели2010
в ассортименте									
Итого:	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД									
Салат витаминный	60	52,50	42,00	0,90	3,50	8,00	67,00	4,00	№40, сбшк2004
Капуста свежая		18,75	15,00						
Морковь		15,40	13,50						
Яблоки		1,00	1,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Сахар		0,90	0,90						
Соль									
Щи со свежей капустой, картофелем, со сметаной	200/10	50,00	40,00	1,40	4,50	6,80	73,00	9,60	№124,сбшк2004
Капуста свежая		31,92	24,00						
Картофель		12,50	10,00						
Морковь		9,52	8,00						
Лук репчатый		4,00	4,00						
Масло растительное		10,00	10,00						
Сметана		1,50	1,50						
Соль		160,00	160,00						
Вода									
Запеканка картофельная с мясом	180/30			15,90	14,00	33,70	324,00	4,90	№291 Дели2010

	говядина (котлетное мясо)		95,00							
	масса прокрученной говядины в фарш			70,00						
	Картофель		228,76	172,00						
	Лук репчатый		14,65	12,30						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль		1,80	1,80						
	сухари панировочные		3,00	3,00						
	Соус :									
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
вода		22,50	22,50							
Соус сметанный			30,00							
Компот из яблок	150				0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дошк 2016
	яблоки		34,0	30,0						
	вода		150,0	150,0						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный 1с	20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00		
Хлеб ржаной	47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50			
Итого:		697,5			22,32	22,82	99,01	689,70	19,70	
ПОЛДНИК										
Плюшка новомосковская	50				3,20	3,10	24,00	136,00	0,02	№184 "Партнер"г. Уфа2010
	мука пшеничная		35	35						
	дрожжи сухие		0,25	0,25						
	соль		0,4	0,4						
	Сахар		3,5	3,5						
	Масло сливочное		3,2	3,2						
	яйцо		1,2	1						
	Молоко		3,5	3,5						
	Вода		14,00	14,00						
	масса полуфабриката			59,00						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Кефир	180				5,20	4,50	7,20	95,40	1,12	№420 СБ дошк 2016
	кефир		185,00	180,00						
Итого:		230			8,40	7,60	31,20	231,40	1,14	
УЖИН										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или груши)	80	119	80	0,63	0,14	15,65	66,00	4,00		№ 386 СБ дошк 2016
Винегрет овощной	60			0,82	3,71	5,06	56,90	6,15		№45 Сб дошк 2011
	картофель		20,55	15						
	свекла		15,4	12						
	морковь		11,4	9						
	огурцы соленные		27,3	12						
	лук репчатый		10,71	9						
	масло растительное		3,6	3,6						
Суфле рыбное	100			15,60	10,70	4,00	174,70	0,30		№284 Сб дошк 2016
	рыба (горбуша ПБГ)		125,00	91,25						
	масса отварной рыбы			72,50						
соус молочный										№371 Сб дошк 2016
	Молоко		26,00	26,00						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Мука пшеничная		4,40	4,40						
	вода		5,00	5,00						
	Соль		0,30	0,30						
	масса соуса молочного			34,00						
	Яйцо		15,00	12,50						
	масса полуфабриката			115,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4			7,67	4,39	34,50	208,00			№179, сб дошк2016
	крупа гречневая		61,88	61,88						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	соль		0,30	0,30						
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00			№ 393 Дели2010
	Заварка		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						

Хлеб пшеничный 1с	30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	72,00	0,00	
Итого:	601			27,24	19,26	84,11	618,60	10,45	
ВСЕГО:	2043,5			69,82	62,785	282,38	1977,7	32,90	

2 неделя

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшѐнная молочная с маслом	200/5			5,00	8,20	30,30	215,00	0,21	ТТК №6Д
Крупа пшѐнная		30,00	30,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/10			2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010
Заварка		0,45	0,45						
Сахар		10	10						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		7,14	7,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	437			12,40	17,70	60,00	450,00	0,42	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399Дели2010
Итого:	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД									
Салат из моркови	60/3			0,90	0,08	10,29	45,95	2,28	№41 Дели 2010
Морковь		75,00	60,00						
Сахар		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/7			4,56	7,50	12,64	136,30	5,37	№132 шк.сб2004
говядина (котлетное мясо)		23,24							
масса прокрученной говядины в фарш			17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,8	1,5						
Вода для фарша		1,7	1,7						
Масса полуфабриката			20,1						
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		27,30	12,00						
Сметана		7,00	7,00						
Соль		1,00	1,00						
Вода		152,00	152,00						
Биточки рубленные из рыбы	80			11,90	7,00	3,98	126,50		ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		75,00	60,00						
манная крупа		2,00	2,00						
яйцо		14,40	12,00						
Лук репчатый		17,90	15,00						
вода		6,00	6,00						
соль		0,80	0,80						
сахар		0,20	0,20						
сухари панировочные		6,00	6,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Масса полуфабриката			95,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	160			3,40	5,00	21,40	144,20	10,00	№520,сбшк2004
Картофель		183,94	138,30						
Молоко		25,42	24,60						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Соль		0,60	0,60						
Компот из урюка	150			0,7	0,0	20,0	83	0,13	№394, СБ дошк 2016

	урюк		19,13	18,75						
	вода		152,00	152,00						
	Сахар		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	2,40	0,30	14,70	71,00	0,00	
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	105,00		
Итого:		752,5			26,26	20,38	105,81	711,95	17,78	0,00
ПОЛДНИК										
Ряженка		180			5,20	4,55	7,60	92,00	0,90	№420 СБ дошк 2016
	ряженка		185	180						
Итого:		180			5,20	4,55	7,60	92,00	0,90	
УЖИН										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или груши)		80	88,8	80	0,32	0,32	7,84	35,20	48,00	№ 386 СБ дошк 2016
Булочка "Веснушка"		50			3,90	3,00	20,00	122,50	0,00	№456 СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		36	36						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Соль		0,4	0,4						
	Сахар		3,6	3,6						
	масло сливочное		3	3						
	Яйцо		1,2	1						
	Изюм		1,84	1,8						
	Вода		14,3	14,3						
	Масса полуфабриката			58,5						
	Масло растительное		0,1	0,1						
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.		150/30			9,00	10,20	21,00	212,00	0,80	№160,сб Пермь2001
	Капуста свежая		120,0	96,0						
	говядина (котлетное мясо)		70,5							
	масса прокрученной говядины в фарш			52,0						
	Крупа рисовая		7,0	7,0						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	Масло сливочное		2,0	2,0						
	Яйцо		8,4	7,0						
	соль		0,7	0,7						
	масса п/ф			166,0						
	Масло растительное		1,0	1,0						
	Соус :									
	Мука пшеничная		2,3	2,3						
	Вода		22,5	22,5						
	Сметана		7,5	7,5						
	соус сметанный			30,0						
	Томат-паста		1,2	1,2						
	соль		0,4	0,4						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	Заварка		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный 1с		20	20	20	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Итого:		520			14,92	13,74	68,64	457,70	48,80	
ВСЕГО:		1984,5			58,78	56,365	253,05	1755,65	68,9	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	180			3,90	3,70	16,00	112,00	0,50	№160,сбшк2004
		14,00	14,00						
		1,00	1,00						
		136,00	136,00						
		30,00	30,00						
		1,00	1,00						
		1,00	1,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						

Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	395			9,05	10,61	45,76	314,00	0,69	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399Дели2010
Итого:	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД									
Салат из капусты с яблоками	60			1,00	3,10	5,70	54,50	2,20	№42,сбшк2004
Капуста свежая		68,75	55						
Яблоки		24,3	17						
Сахар		1	1						
Масло растительное		2	2						
соль		0,9	0,9						
Суп с крупой и картофелем на м/б	200			7,00	2,53	16,10	115,00	5,60	№138, сбшк2004
Картофель		53,20	40,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Крупа пшенная		20,00	20,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Соль		1,20	1,20						
бульон		144,00	144,00						
Рагу овощное с отварным мясом	180/47			12,00	12,00	29,00	272,00	0,38	№224,сбшк2004
Говядина		74,00	74,00						
Масса тушеного мяса			47,00						
Капуста свежая		65,25	52,20						
Картофель		80,20	60,30						
Лук репчатый		25,71	21,60						
Морковь		45,00	36,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Соль		1,00	1,00						
соус томатный:			54,00						
Мука пшеничная		2,70	2,70						
Масло сливочное		3,00	3,00						
бульон		50,00	50,00						
Томат-паста		1,00	1,00						
Сахар		0,50	0,50						
Лук репчатый		1,07	0,90						
Морковь		5,00	4,00						
соль		0,80	0,80						
Кисель	150					15,00	60,00		№ 648, сбшк2004
Кисель-концентрат		18,00	18,00						
вода		150,00	150,00						
Сахар		7,50	7,50						
Хлеб пшеничный 1с	20	20	20	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Хлеб ржаной	47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:	704,5			24,00	18,33	98,40	654,00	8,18	
ПОЛДНИК									
Катык	180			5,20	4,50	6,60	87,00	1,12	№420 Сб дошк 2016
катык		185,00	180,00						
Итого:	180			5,20	4,50	6,60	87,00	1,12	
УЖИН									
Фрукты свежие	120	136,8	120	0,48	0,48	11,76	52,80	12,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или груши)									
Запеканка творожная с молоком стуженным	110/30			17,03	16,90	24,60	317,00	2,50	№237 Дели2010
Творог		102,44	101,00						
Крупа манная		7,00	7,00						
Яйцо		4,80	4,00						
Сахар		9,00	9,00						
Сметана		4,40	4,40						
Масло сливочное		4,00	4,00						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
Соль		0,50	0,50						
молоко стуженное		30,00	30,00						
Напиток из плодов шиповника	180/10			0,61	0,25	18,67	79	1,22	№398Дели2010
шиповник		12	12						
Сахар		10	10						

Ватрушка с повидлом	Вода		180	180						№437 Сб дошк 2016
		50			2,92	3,13	29,00	155,84	0,19	
	Мука пшеничная		25,00	25,00						
	сахар		1,33	1,33						
	Масло сливочное		1,13	1,13						
	яйцо		1,60	1,33						
	соль		0,39	0,39						
	дрожжи		0,31	0,31						
	вода		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,16	1,16						
Повидло фруктовое		16,80	16,70							
масло растительное для смазки листов		0,17	0,17							
яйцо для смазки ватрушек		1,20	1,00							
Хлеб пшеничный 1с	40,00	40,00	40,00	3,20	0,40	19,60	96,00			
Итого:	540			24,24	21,16	103,63	700,64	15,91		
ВСЕГО:	1914,5			62,49	54,6	265,39	1799,64	26,90		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом	200/5			6,00	8,50	29,30	220,00	0,22	ТТК №4Д
Крупа манная		25,00	25,00						
Молоко		176,00	176,00						
Сахар		5,00	5,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			11,97	16,19	60,52	438,00	0,61	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399Дели2010
Итого:	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с сыром	60			0,60	2,04	7,00	48,00	4,00	№31, дели2010
Свекла		64,00	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Сыр		9,18	9,00						
Щи со свежей капустой, картофелем с курицей,со сметаной	200/15/7			5,50	8,50	8,00	130,50	8,00	№124,сбшк2004
Цыплята /куры потр охл		44,50	39,50						
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Сметана		7,00	7,00						
Соль		1,50	1,50						
Вода		160,00	160,00						
Котлеты "Аппетитные"	80			13,90	3,50	22,00	175,00		ТТК акт проработки 2014
говядина (котлетное мясо)		64,70							
масса прокрученной говядины в фарш			47,70						
Цыплята /куры потр охл		54,62	35,50						
Лук репчатый		11,90	10,00						
Яйцо		4,80	4,00						
Хлеб пшеничный 1с		10,00	10,00						
Сухари панировочные		6,00	6,00						
Вода		10,00	10,00						
Соль		0,70	0,70						

	Масло растительное		1,00	1,00						
Макароны отварные		150/4			5,79	3,72	31,19	181,50		№204, сб дошк2011
	макаронные изделия		52,50	52,50						
	Масло сливочное		4,00	4,00						
	Соль		1,50	1,50						
	Вода		315,00	315,00						
Компот из яблок		150			0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дошк 2016
	яблоки		34,0	30,0						
	вода		150,0	150,0						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный 1с		20	20,00	20,00	1,60	0,20	9,80	48,00	0,00	
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:		733,5			29,91	18,58	118,70	760,70	13,20	
Напиток кисломолочный ацидофильный с подсластителем	ПОЛДНИК	180			5,04	4,50	7,20	90,00	1,12	№420 СБ дошк 2016
	напиток кисломолочный ацидофильный с подсластителем		185,00	180,00						
Пирожок печёный с картофелем		40			2,64	2,96	13,00	88,80	0,64	№437СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		19,75	19,75						
	мука пшеничная на подпыл		0,90	0,90						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		1,35	1,35						
	Яйцо		2,40	2,00						
	соль		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Вода		9,40	9,40						
	масса теста			31,20						
	Фарш картофельный с луком									
	Картофель		16,44	12,00						
	Лук репчатый		4,22	3,54						
	Масло растительное		0,54	0,54						
	масло пассерованного лука			1,80						
	Соль		0,16	0,16						
	масса фарша			13,60						
	Масло растительное		0,10	0,10						
	Яйцо		0,96	0,80						
Итого:		220			7,68	7,46	20,20	178,80	1,76	
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или груши)	УЖИН	80	119	80	0,63	0,14	15,65	66,00	4,00	№ 386 СБ дошк 2016
Огурцы свежие (или помидоры свежие)порционно		60			0,40	0,06	1,08	6,60	4,20	стр563,сб1996
	огурцы (или помидоры)свежие		61,20	60,00						
Омлет с сыром		140/13			11,50	9,20	3,20	141,60	0,17	№216 Дели2010
	Яйцо		128,40	107,00						
	Молоко		40,00	40,00						
	Сыр		13,26	13,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль		1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7			0,12	0,02	8,00	41,00		№ 393 Дели2010
	Заварка		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный 1с		30	30,00	30,00	1,50	0,30	14,40	66,00	0,00	
Итого:		520			14,15	9,72	42,33	321,20	8,37	
ВСЕГО:		1988,5			63,71	51,95	252,75	1742,7	24,94	

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом	200/5			5,70	7,80	39,80	253,00	0,21	ТТК №8Д
крупа рисовая		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						

Чай с молоком,сахаром	Сахар		5,00	5,00						№ 394 Дети2010
	Соль		1,00	1,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
		180/10			2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	
	Заварка		0,45	0,45						
Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		10	10						№1 Дети2010
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		
	Батон нарезной		30,00	30,00						№1 Дети2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			10,60	14,60	69,50	453,00	0,23	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте		95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399Дети2010
Итого:		95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	
ОБЕД										
Огурцы соленые порционно		50			0,40	0,05	0,85	5,50	2,50	стр563,сб1996
	огурцы соленые		101,00	50,00						
Суп-лапша домашняя с курицей		200/15			4,49	6,09	9,54	111,05	0,50	№86Дети2010
	цыплята /куры потр охл		44,5	39,5						
	масса отварного мяса птицы			15,00						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	Бульон		2,80	2,80						
	Соль		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	вода		190,00	190,00						
	соль		1,00	1,00						
Фрикадельки мясные в молочном соусе		50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№471, сб.шк2004
	говядина (котлетное мясо)		51,70							
	масса прокрученной говядины в фарш			38,00						
	Хлеб пшеничный 1с		8,00	8,00						
	Вода		13,00	13,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Соус молочный:									
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	Вода		12,50	12,50						
	Сахар		0,30	0,30						
	соль		0,30	0,30						
Картофель тушёный		160			3,00	9,10	14,00	149,00	1,20	№216сбшк2004
	Картофель		179,55	135,00						
	Лук репчатый		32,14	27,00						
	Морковь		20,00	16,00						
	Томат-паста		0,80	0,80						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	Соль		1,00	1,00						
Компот из сухофруктов		150			0,70	0,04	20,60	85,00	0,30	№376,Дети2010
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный 1с		15	15,00	15,00	1,20	0,15	7,35	36,00	0,00	
Хлеб ржаной		47,5	47,50	47,50	2,40	0,50	22,80	104,50		
Итого:		712,5			19,89	23,53	81,54	616,05	4,57	
ПОЛДНИК										
Кефир		180			5,20	4,50	7,20	95,40	0,90	№420 СБ дошк 2016
	кефир		185	180						
Булочка молочная		45			4,70	1,10	25,00	129,00	0,10	№466 СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		36,00	36,00						
	Дрожжи сухие		0,30	0,30						

	Молоко		18,00	18,00						
	Соль		0,50	0,50						
	масса полуфабриката			52,00						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Итого:		225			9,90	5,60	32,20	224,40	1,00	
УЖИН										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или груши)		80	88,8	80	0,32	0,32	7,84	35,20	48,00	№ 386 СБ дошк 2016
Салат из моркови с яблоками		50			0,40	1,60	9,00	52,00	1,26	№39 СБ дошк 2016
Морковь			46,88	37,50						
Сахар			0,50	0,50						
Яблоки			14,25	12,50						
Вареники ленивые		150/3			23,96	13,93	23,45	314,30	0,03	№230 Дели2010
Творог			118,67	117						
Мука пшеничная			16	16						
Яйцо			10,44	8,7						
Сахар			8,7	8,7						
Масло сливочное			3	3						
соль			0,4	0,4						
масса п/ф				142,5						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Заварка			0,45	0,45						
сахар			10,00	10,00						
Вода			180,00	180,00						
Хлеб пшеничный 1с		15	15,00	15,00	1,20	0,15	7,35	36,00	0,00	
Итого:		488			25,98	16,02	57,64	477,50	49,29	
ВСЕГО:		1950,5			66,37	59,75	251,88	1814,95	56,09	

День 10 - ый

День 10 - ый										Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5			6,70	5,50	23,00	168,00	0,23	ТТК №5Д	
Крупа Геркулесовая		25,00	25,00							
Молоко		176,00	176,00							
Сахар		5,00	5,00							
Соль		1,00	1,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010	
Кофейный напиток		2,50	2,50							
Сахар		10,00	10,00							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Сыр		7,14	7,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	427			14,35	15,11	52,76	405,00	0,61		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте	95	95	95	0,00	0,00	11,00	44,00	1,00	№399Дели2010	
Итого:	95			0,00	0,00	11,00	44,00	1,00		
ОБЕД										
Салат "Здоровье"	60			0,36	2,40	4,50	41,00	1,10	№19 Пермь2001	
свекла		51,84	40,50							
морковь		22,68	18,00							
Масло растительное		2,40	2,40							
Суп из овощей на м/б, со сметаной	200/10			6,26	12,29	18,20	208,00	6,51	№135, сбшк2004	
Капуста свежая		20,00	16,00							
Картофель		53,20	40,00							
Морковь		10,00	8,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Масло растительное		4,00	4,00							
Соль		1,00	1,00							
Вода		152,00	152,00							
Сметана		10,00	10,00							

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО 12 часов (95%)
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная-бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

358,54 282,50