

утверждаю
 Директор ООО "АБК-Пэймент"
 Рахматуллин Р.Р.



Согласовано:
 Заведующий МБДОУ «Детский сад пристогра
 и оздоровления для детей с аллергическими
 заболеваниями № 69» ИМР РТ
 А.Г. Калимуллина

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

День 1 -ый

Вводится с 01.04.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 00E5E6E83893A059C2E8F9693D23763D90
 Владелец: Калимуллина Асият Газимовна
 Действителен с 17.07.2025 до 10.10.2026

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамины		Сборник рецептов
			брутто	нетто					Витамин С	Витамин В	
ЗАВТРАК		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10		
Каша геркулесовая моноочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	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
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	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 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	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 дошк 2016
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26		№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40			табл 6 стр 130, Дели т, 2012
Итого:	ОБЕД	200			6,72	6,46	25,07	185,40	1,26		
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80			№54 дошк. СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль иодированная масса теста масса готовых клецек	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14		№91 сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,60 32,00 8,00 10,00 13,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18		№321 сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65		№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	690			20,97	17,63	100,17	667,55	4,97		
Пудинг рыбный	рыба (минтай) с/м БГ масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода	60/20	68,34 39,75 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 1,00 10,00 1,10 1,10 10,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46		№286 СБ дошк 2016

Пюре Картофельное	Сахар		0,20	0,20							
	соль иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса	140		20,00	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016	
Хлеб пшеничный	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
Чай с сахаром	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
	чай весовой	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
	сахар	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016	
	Вода		0,45	0,45							
			6,00	6,00							
			180,00	180,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:		541			17,95	9,09	57,98	387,96	27,45		
ВСЕГО:		1840			59,54	49,49	242,87	1682,96	35,78		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	УГЛ-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	Крупа полбяная	180/3	22,50	22,50	4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	Молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	80,00	80,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	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 (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из фасоли и кукурузы к/с, с соевыми огурцами и гречками	фасоль к/с	50	45,00	22,50	2,21	3,36	13,55	91,75	2,88	ТТК 866 от 2901.2021
	кукуруза к/с		13,36	8,00						
	огурцы соевые		14,56	8,00						
	хлеб ржаной		16,90	14,20						
	масса подсушенных гренок			9,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	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		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	Азу-по-татарски с отварной говядиной		Говядина (лопатка б/к)	200						
соль иодированная		0,4	0,4							
Масса отварной говядины			40							
Картофель		180	135							
Лук репчатый		24	20							
Огурцы соевые		45,5	25							
Томатная паста		5	5							
Масло растительное		10	10							
Масса овощей			160							
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб пик 2017
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		697			28,25	29,88	101,03	794,30	17,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сырники из творога с повидлом	творог	120/30	122,40	120,00	22,66	17,45	34,00	379,80	0,46	№245 СБ дошк 2016
	мука пшеничная в/с		14,40	14,40						
	яйцо		6,00	5,00						

	сахар		6,00	6,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	масса полуфабриката			137,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	масса готовых сырников			120,00							
	повидло		30,60	30,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Сок в индивидуальной упаковке		125				0,63	0,00	12,63	53,00		
Итого:		468	125,00	125,00		23,42	17,48	52,85	459,28	2,50	№418 Дели 2016
ВСЕГО:		1749				67,66	67,40	217,18	1755,36	25,81	

День 3 - пп

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		13,50	13,50						
	Крупа пшеничная		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		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	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,50	0,45	
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с		60			1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№26, сб дошк 2016
	картофель		44,70	33,60						
	морковь		11,25	9,00						
	зеленый горошек к/с		15,00	9,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,06	№82 сб дошк 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						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
	морковь		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	лук репчатый		18	15						
	масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		150/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Слеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Слеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			23,79	22,93	101,43	700,55	16,52	

		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный		150				13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00							
	молоко		60,00	60,00							
	масса омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета			150,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00		2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Пирожок печеный с повидлом		50				2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,00	25,00							
	Мука пшеничная в/с		1,20	1,20							
	Масло сливочное		1,13	1,13							
	Сахарный песок		1,33	1,33							
	Яйцо куриное		1,60	1,33							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	Дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода питьевая		10,00	10,00							
	Повидло		16,80	16,70							
	Масло растительное		0,17	0,17							
	Яйцо куриное		1,20	1,00							
Напиток из шиповника		180/6				0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00		0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		216				20,55	28,65	60,56	585,37	82,23	
ВСЕГО:		1530				64,68	76,00	247,83	1932,11	101,51	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом 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 иодированная		0,50	0,50						
	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						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
	морковь		62,50	50,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	сахарный песок		1,20	1,20						
Суп крестьянский с пшенной крупой на бульоне из индейки		180			1,07	3,54	4,38	54,90	7,11	№98 сб шк 2017
	крупа пшенная		3,60	3,60						
	капуста свежая		27,50	22,00						
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		144,00	144,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						

		вода	183,00	183,00							
Хлеб пшеничный			25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной			45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:			693			25,38	18,68	94,78	651,48	18,33	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20				24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	Творог			121,55	119,20						
	Крупа манная			7,80	7,80						
	Яйцо			6,50	5,42						
	Сахар			10,40	10,40						
	Сметана			5,20	5,20						
	Масло сливочное			5,20	5,20						
	Сухари панировочные			5,20	5,20						
	соль иодированная			0,65	0,65						
	молоко сгущенное			20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6				0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой			0,45	0,45						
	сахар			6,00	6,00						
	Вода			180,00	180,00						
Булочка сладкая		50				4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник индивидуальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1992
	Мука пшеничная			31,00	31,00						
	Мука пшеничная			1,00	1,00						
	дрожжи сухие			0,40	0,40						
	соль иодированная			0,40	0,40						
	Сахар			1,00	1,00						
	Масло сливочное			2,50	2,50						
	Яйцо			3,00	2,50						
	молоко			12,50	12,50						
	масса теста				50,00						
	Сахар			5,00	5,00						
	Масло сливочное			2,50	2,50						
	масса пф				57,50						
	яйцо			0,90	0,75						
	Масло растительное			0,13	0,13						
Сок в инд.упаковке		200		200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:			586			29,48	24,89	84,22	668,10	4,57	
ВСЕГО:			1883			67,04	56,02	258,08	1805,43	28,07	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		416			9,19	11,16	50,80	341,55	3,95	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
	свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с гренками		180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		47,88	36,00						
	горох		14,58	14,40						
	морковь		11,25	9,00						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		126,00	126,00						
	гренки:			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Бюллеты из мяса птицы с маслом сливочным		70/2			12,17	8,83	11,34	173,80	0,63	№322, сб дошк 2016
	цыпленок-бройлеры потр с/м или фарш куриный		81,90	53,00						
	хлеб пшеничный		55,65	53,00						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						

Пюре картофельное	вода питьевая	18,20	18,20							
	соль йодированная	0,70	0,70							
	суккери панировочные	7,00	7,00							
	масса полуфабриката	1,50	1,50							
	масло сливочное	2,00	2,00							
Компот из свежих фруктов	Картофель	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		159,60	119,70						
	Масло сливочное		22,12	21,00						
	соль йодированная		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	яблоки свежие	180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	апельсин		27,40	24,00						
	лимон		9,00	6,00						
	Вода		6,66	6,00						
	сахар		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		717			26,54	21,82	96,47	700,96	33,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Тфтели рыбные в сметанно-томатном соусе -	минтай ПБГ с/м	50/25	45,00	32,50	6,84	1,65	6,29	67,53	1,11	ТТК 1230 по АП от 17.02.2026
	или фарш рыбный		34,20	32,50						
	хлеб пшеничный		7,50	7,50						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			7,50						
	мука пшеничная в/с		3,50	3,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса полуфабриката тфтелей			60,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тфтелей			50,00						
	сметанно-томатный соус:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная в/с		1,88	1,88						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	вода питьевая	130/2	18,75	18,75	3,14	5,46	32,56	192,01		№404 сб шк 2017
	томатная паста		1,25	1,25						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
Хлеб пшеничный	Вода питьевая	30	281,70	281,70	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	Масло сливочное	180/20	2,00	2,00	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
Чай без сахара, с мармеладом	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или малина)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		537			12,76	7,77	87,25	473,34	11,14	
ВСЕГО:		1870			55,89	45,51	255,83	1674,05	48,73	

Наименование блюд и продуктов		Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
2 неделя											
День 6 - й											
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017	
	крупа гречневая		36,00	36,00							
	сахар		3,80	3,80							
	молоко		126,00	126,00							
	вода питьевая		27,00	27,00							
Чай с молоком, сахаром	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		92,00	90,00							
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		90,00	90,00							
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016	
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		404			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86		
2 - ой ЗАВТРАК											
Скисломолочный напиток катык, кефир, напиток гидрофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД											
Залит из кукурузы в/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016	
	кукуруза в/с		77,60	46,50							
	сахар		1,00	1,00							

		растительное	3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной			180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
	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			0,20	0,20						
	Томат-паста			2,00	2,00						
	Масло растительное			4,00	4,00						
	соль иодированная			0,70	0,70						
	Бульон			140,00	140,00						
	Сметана			7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины			40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
	говядина лопатка б/к			64,00	64,00						
	соль йодированная			0,40	0,40						
	масса отварной говядины				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 маслом сливочным			130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия			45,50	45,50						
	вода			275,00	275,00						
	соль йодированная			0,50	0,50						
	Масло сливочное			3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов			180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты			15,30	15,00						
	Сахар			6,00	6,00						
	вода			183,00	183,00						
Хлеб ржаной			45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:			675			22,93	27,82	72,06	638,92	13,75	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Омлет натуральный			150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо			114,00	95,00						
	молоко			60,00	60,00						
	масса омлетной смеси				155,00						
	масло сливочное			2,50	2,50						
	соль йодированная			0,40	0,40						
	масса готового омлета				150,00						
Хлеб пшеничный			25			1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком			180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой			0,45	0,45						
	Сахар			6,00	6,00						
	яблоки			11,40	10,00						
	Вода			180,00	180,00						
Булочка дорожная			50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная			30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл			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						
	масса полуфабриката для крошки				57,00						
	мука пшеничная			1,20	1,20						
	масло сливочное			1,00	1,00						
	масса крошки				2,00						
	масло растительное для смазки			1,00	1,00						
Сок в индивидуальной упаковке			125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:			546			19,97	32,07	60,63	611,17	3,81	
ВСЕГО:			1805			61,58	78,62	197,80	1755,43	20,87	

День 7-ой

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каши ячневая молочная с маслом 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						
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						
Утерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						

Итого:		409	5,00	5,00	12,50	13,78	55,88	418,15	1,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			6,98	6,84	23,95	185,40	2,34	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты	капуста квашенная лук репчатый масло растительное сахар	50	57,90 6,00 2,50 2,50	40,00 5,00 2,50 2,50	0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	Мука пшеничная Мука пшеничная на поджарку Яйцо вода соль иодированная Масса подсушенной лапши Морковь Лук репчатый Масло растительное бульон соль иодированная	180	14,00 1,00 4,80 2,80 0,40 10,00 9,52 4,00 170,00 0,70	14,00 1,00 4,00 2,80 0,40 16,00 8,00 8,00 4,00 170,00 0,70	1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
Птица, тушеная в соусе с овощами	цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы соус сметанный Вода или отвар сметана мука пшеничная соль иодированная масса соуса картофель морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная масса овощей с соусом	200	97,5 40,0 15 5 1,5 0,16 137 37,5 28 1,5 0,8	92,0 40,0 15,0 5,0 1,5 -0,16 103,0 30,00 23,00 1,5 0,8	17,79	13,83	17,20	264,00	32,40	№319,372 СБ дошк 2016 №372 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	28,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		655			23,60	21,00	72,72	582,52	43,48	
УЩЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Плов с сухофруктами	крупа рисовая вода питьевая соль йодированная масло сливочное курага морковь изюм	150	39,00 82,50 0,60 7,50 10,20 18,75 10,20	39,00 82,50 0,60 7,50 10,00 15,00 10,00	4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6	18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		466			7,43	11,08	74,45	432,45	100,84	
ВСЕГО:		1730			50,52	52,70	227,01	1618,52	147,90	

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
Саха геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	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
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
утерброд с маслом сливочным	Багет нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010

2 - ой ЗАВТРАК		404		13,40	15,76	60,16	441,17	2,29		
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016	
Итого:		183	3,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26		
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками	морковь яблоки масло растительное сахарный песок	60	62,50 11,40 2,40 1,20	50,00 10,00 2,40 1,20	0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый Масло растительное соль йодированная вода питьевая говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий лук репчатый яйцо вода для фарша соль йодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек Сметана	180/10/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 7,00 7,00	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 0,60 140,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
Тефтели мясные в томатном соусе	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий лук репчатый масло растительное масса пассерованного лука репчатого хлеб пшеничный вода питьевая соль йодированная мука пшеничная в/с масса полуфабриката масло растительное масса готовых тефтелей соус томатный; вода питьевая масло сливочное мука пшеничная в/с морковь лук репчатый томатная паста масло растительное соль йодированная сахар масса готового соуса	60/20	39,90 39,90 24,00 2,00 8,00 12,00 0,60 4,00 2,00 20,00 0,90 0,90 1,50 0,72 1,25 0,30 0,20 0,20 20,00	38,00 38,00 20,00 2,00 8,00 12,00 0,60 4,00 72,00 2,00 60,00 20,00 0,90 0,90 1,20 0,60 1,25 0,30 0,20 0,20 20,00	7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошк. №303, 366, 2016
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа вода питьевая соль йодированная масло сливочное	130/3	61,90 92,30 0,40 3,00	61,90 92,30 0,40 3,00	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
Компот из урюка	урюк масса отварных сухофруктов Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 28,80 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012 табл 6 стр 144, Дети +, 2012
Итого:		720			23,96	17,32	99,80	656,36	16,26	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Душистый творожный запеченный с повидлом	Творог Манная крупа Сахар Яйцо куриное Масло сливочное Соль йодированная Сушари панировочные Сметана Повидло	130/20	121,20 10,40 10,40 6,24 5,00 0,50 5,20 5,20 20,40	120,00 10,40 10,40 5,20 5,00 0,50 5,20 5,20 20,00	16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	-0,03	№392 Дети 2010
Ганжидл малиновая с яйцом	мука пшеничная мука пшеничная на подпыл	50	25,00 1,20	25,00 1,20	4,55	2,00	22,35	119,90		ТТК 1320, сборник рецептов, 1998

	сахарный песок		1,50	1,50						
	масло сливочное		1,20	1,20						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	масса теста									39,00
	яйцо		14,40	12,00						
	сметана		5,00	5,00						
	масло растительное		0,10	0,10						
	сахарный песок		0,40	0,40						
Сок в яблуднаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		586			22,32	17,53	87,64	589,00	4,37	
ВСЕГО:		1893			64,91	55,10	257,80	1788,52	24,18	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Капша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная	180/3	22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		554			15,12	15,95	61,35	450,40	2,88	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Винегрет овощной	картофель	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп картофельный с пшенной крупой, с маслом индейки	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)	180/10	14,00	14,00	3,96	4,06	8,76	91,14	6,65	№86 сб дошк 2016
	масса отварного филе индейки			10,00						
	крупка пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
Котлеты рубленные из индейки	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)	70	52,00	52,00	11,68	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошк ольн. №322, 2016
	Хлеб пшеничный		14,00	14,00						
	Вода		18,00	18,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			87,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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, Дели +, 2012
Итого:		680			24,80	30,35	81,61	712,02	7,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные с маслом сливочным	рыба (минтай с/м БГ)	70/2	63,30	46,20	9,01	5,71	7,83	114,92	0,46	№234 сб шк 2017
	соль иодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						

Щучье картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дощик 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		535			15,18	10,66	56,01	383,07	80,25	
ВСЕГО:		1949			60,33	61,46	206,53	1637,49	91,44	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	Крупа пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дощик 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,50	0,54	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка в/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
	зеленый горошек в/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дощик 2016
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	томатная паста		2,20	2,20						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	цыпленок-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		165,60	132,00						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый		13,20	11,00						
	масло растительное		1,20	1,20						
	масса пассерованного лука			5,50						
	говядина (котлетное мясо в/с)		45,70	43,75						
	или фарш говяжий		45,70	43,75						
	масса готового фарша			35,00						
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60						
	масса соуса:			18,00						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	масло сливочное		0,840	0,840						
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840						
	морковь		1,500	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль иодированная		0,18	0,18						
	сахар		0,18	0,18						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						

Вода сахар		183,00 6,00	183,00 6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:		650			17,46	16,44	55,08	452,13	39,01
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный с сыром		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,35
яйцо			120	100					
молоко			57	57					
сыр			15,3	15					
масло сливочное			3	3					
соль йодированная			0,4	0,4					
масса готового омлета				150					
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Йогурт в инд. стаканчике		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92
Шиповник			18,40	18,00					
сахар			6,00	6,00					
Вода питьевая			180,00	180,00					
Сок в инд. упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50
Итого:		641			18,99	17,32	66,02	468,68	47,22
ВСЕГО:		1 905			52,55	54,52	203,45	1502,85	88,66
ИТОГО за 10 дней		18154			604,69	596,83	2311,39	17152,73	612,95
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1815			60,47	59,68	231,14	1715,27	61,30

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
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 (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.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., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - 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)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

табл 6 стр 144, Дели + 2012

№229, сб дошк 2016

табл 6 стр 134, Дели +, 2012

ТТК №399 сб дошк 2016

№418 Дели 2016