

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

День 1 - ый

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

Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:	552			20,06	16,30	78,77	552,19	9,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛЛНИК									
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ допк. 2016
рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,9						
масса отварной рыбы			30						
Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
яйцо		4,8	4						
молоко		9	9						
масло сливочное		1,7	1,7						
соль иодированная		0,3	0,3						
Масло растительное		0,8	0,8						
масса пудинга			45						
Соус молочный									
молоко		7,5	7,5						
масло сливочное		0,8	0,8						
Мука пшеничная		0,8	0,8						
Вода		7,5	7,5						
Сахар		0,15	0,15						
соль иодированная		0,09	0,09						
масса соуса			15						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	163,35	109,80	14,53	№ 339 СБ допк. 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Чай (зеленый) с сахаром	150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Лели 2016
чай зеленый весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели
вафли									табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№286 СБ допк. 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:	475			14,16	13,45	204,90	412,25	24,88	
ВСЕГО:	1538,00			47,55	45,18	337,64	1376,08	37,23	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб допк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			9,96	15,01	46,75	368,45	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№420 Сб допк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,02	ТТК
морковь		48,00	38,40						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63,сбдопк2016
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						

Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Сахар		0,8	0,8						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Томатная паста		0,8	0,8						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сбдошк2016
цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,2						
масса отварной птицы			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	342 сб шк 2017
яблоки свежие		27,40	24,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	153,00						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Лепи + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Лепи + 2012
Итого:	552			18,45	12,59	81,23	519,29	14,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛЛНИК									
Залесканд творожная с молоком сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,2	101,2						
крупа манная		6,6	6,6						
Яйцо		5,28	4,4						
Сахар		8,8	8,8						
Сметана		4,4	4,4						
Масло сливочное		4,4	4,4						
Сухари панировочные		4,4	4,4						
соль иодированная		0,55	0,55						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дети2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Булочка дорожная	35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		21,35	21,00						
мука пшеничная на подпыли		0,70	0,70						
Сахар		4,20	4,20						
Масло сливочное		4,55	4,55						
соль иодированная		0,21	0,21						
дрожжи сухие		0,14	0,14						
вода		10,70	10,70						
масса полуфабриката для крошки:			39,90						
мука пшеничная		0,84	0,84						
масло сливочное		0,70	0,70						
масса крошки			1,40						
масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дети2016
Итого:	450			24,19	21,90	65,54	554,88	5,23	
ВСЕГО:	1516,00			56,95	53,25	199,83	1519,12	22,67	

День 3 - ий

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	рецептур
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети2016
Батон нарезной		25	25						

Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			9,37	12,03	46,30	346,98	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
(молоко) молоко		158	150						
Итого:	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			0,56	2,03	3,61	34,96	5,13	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		47,25	37,80						
масса прогретой капусты			34,00						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупя пшенная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,65	0,65						
Бульон		105,0	105,0						
Ежики куриные с гречневой крупой в	40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
цыплята - бройлеры с/м		39,10	25,40						
или фарш куриный		25,40	25,40						
вода		4,00	4,00						
крупя гречневая		4,70	4,70						
масса отварной			10,00						
пассатаж гречневой									
Лук репчатый		14,40	12,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса припущенного лука			6,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
мука пшеничная		2,80	2,80						
масса полуфабриката			48,00						
соус сметано- томатный:			20,00						
сметана		5,00	5,00						
мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
томатная паста		0,80	0,80						
соль иодированная		0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль иодированная		0,45	0,45						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	568			14,83	11,97	75,05	477,14	11,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы	60			7,32	4,66	8,81	106,80	0,19	ТТК №3
рыба (мелкая с/м БГ)		61,65	45,0						
или фарш рыбный		47,25	45,0						
Крупя манная		1,56	1,56						
яйцо		1,08	0,90						
Лук репчатый		13,44	11,20						
вода		8,40	8,40						
соль иодированная		0,50	0,50						
сахар		0,12	0,12						
сахари пагировочные		6,00	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Масса полуфабриката			70,8						
Картофель тушеный с овощами в соусе	120			2,61	10,07	18,12	172,80	30,85	№144 сбшк 2016
Картофель		146,30	110,00						
масло растительное		4,50	4,50						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Морковь		10,63	8,50						
соль иодированная		0,34	0,34						
соус			20,00						
сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
вода		15,00	15,00						
соль иодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						

Кондитерское изделие	вода	20	150	150	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136 Лпечи
Фрукты свежие	печенье	100	20,00	20,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		475			13,86	17,46	67,02	483,15	77,64	
ВСЕГО:		1543			42,40	45,20	195,57	1387,52	91,84	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	363			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	ЛПЧ 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		46,60	27,90						
сахар		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	3,73	СБ дошк. 2016 №87
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
вода питьевая		105	105						
Говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо куриное		0,96	0,8						
Вода питьевая		1	1						
Соль йодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката			14,3						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,60	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		36,57	35						
или фарш говяжий		36,57	35						
Лук репчатый		10,8	9						
масло растительное		1	1						
Хлеб пшеничный		8	8						
вода питьевая		10,00	10,00						
сухари панировочные		5	5						
соль йодированная		0,5	0,5						
масса полуфабриката			60						
масло растительное		0,6	0,6						
Капуста тушеная	110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 354 сб шк 2016
капуста свежая		157,6	126						
масло растительное		3,85	3,85						
морковь		2,75	2,2						
лук репчатый		5,28	4,4						
томатная паста		2,64	2,64						
мука пшеничная		1,32	1,32						
сахар		0,8	0,8						
соль йодированная		0,4	0,4						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	535			19,82	20,70	56,95	506,46	25,91	
Омлет с сыром	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,30	№229,сб ленин2016
яйцо		102	85						
молоко		51	51						
сыр		13,26	13						
масло сливочное		2,6	2,6						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Чай с сахаром	150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410,411 Ленин2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Кондитерское изделие	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Лени + 2012
Сок в юд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Итого:	450			13,60	14,29	61,77	404,76	2,82	
ВСЕГО:	1498			45,98	50,53	178,16	1338,49	31,65	

День 5 - ый

Наименование блок и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со творожками	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100,сб дошк 2016
суповая заправка (звездочки)		14,40	14,40						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Соль		0,80	0,80						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	13,18	88,95	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	370			10,77	13,04	41,25	323,78	2,15	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150		158	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	ленин 20 дошк 2016
Итого:	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	
ОБЕД									
Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.02.2019
морковь		31,3	25						
лук репчатый		6	5						
томатная паста		4	4						
масло растительное		1,5	1,5						
сахарный песок		0,3	0,3						
соль иодированная		0,3	0,3						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/10/5			2,75	5,13	8,59	97,40	8,00	№81 сб дошк 2016
Картофель		59,85	45,00						
капуста свежая		15,00	12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		16,38	9,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
Лук репчатый		11,97	11,40						
Яйцо куриное		1,19	1,00						
Вода питьевая		0,96	0,80						
Соль иодированная		1,00	1,00						
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк
рыба (мелкая с/м БГ)		51,54	37,9						
масса отварной рыбы			30						
Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
яйцо		4,8	4						
молоко		9	9						
масло сливочное		1,7	1,7						
соль иодированная		0,3	0,3						
Масло растительное		0,8	0,8						
масса пудинга			45						
Соус молочный									
молоко		7,5	7,5						

масло сливочное		0,8	0,8						
Мука пшеничная		0,8	0,8						
Вода		7,5	7,5						
Сахар		0,15	0,15						
соль иодированная		0,09	0,09						
масса соуса		15							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,60	39,60						
соль иодированная		2,20	2,20						
Вода питьевая		237,60	237,60						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
масло сливочное			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	558			17,92	13,29	84,32	536,39	11,18	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Салат из свеклы отварной	30			0,42	1,80	2,48	27,84	2,00	№52 сб 2017
Свекла		36,36	28,50						
Масло растительное		1,50	1,50						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		35,50	34,00						
или фарш говяжий		35,70	34,00						
масло сливочное		2,40	2,40						
масса готового мясного фарша			26,00						
Картофель		165,60	124,5/120,4						
масса отварного протертого картофеля			118,00						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,60	1,60						
масса припущенного лука			6,50						
Масло сливочное		1,60	1,60						
соль иодированная		0,50	0,50						
сухари панировочные		2,40	2,40						
масса полуфабриката			153,00						
Соус:									
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соус сметанный			20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Пирожок печеный с повидлом	50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
Мука пшеничная в/с		25	25						
Мука пшеничная в/с		1,1	1,1						
Масло сливочное		1,1	1,1						
Сахарный песок		1,7	1,7						
Яйцо куриное		1,5	1,25						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Дрожжи сухие		0,3	0,3						
вода питьевая		11,7	11,7						
Повидло		23	22,5						
Масло растительное		0,16	0,16						
Яйцо куриное		1,2	1						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки или апельсины, или бананы или малину)									
Итого:	510			15,29	13,65	79,58	506,02	19,90	
ВСЕГО:	1588			48,33	43,72	212,36	1446,44	35,18	

2 недели

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						

Чай с молоком, сахаром	Молоко	70	70							
	Вода	53	53							
	Сахар	2	2							
	соль йодированная	0,4	0,4							
	Масло сливочное	4	4							
	чай весовой	0,45	0,45	2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	лс 413 со дошк 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	Сахар	6	6							
	Молоко	82	80							
	Вода	90	90							
	Батон нарезной	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
	Масло сливочное	5	5							
Итого:		350		8,49	9,57	42,39	292,85	1,25		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150	155	2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	лс 420 со дошк 2016	
Итого:		150		2,10	2,50	10,50	72,50	0,45		
ОБЕД										
Салат из моркови	морковь	40	48,00	0,53	0,04	3,03	14,53	1,04	ТТК	
	масло растительное		2,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5		1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016	
	Капуста савоя		15,0							
	Картофель		15,96							
	Морковь		7,5							
	Лук репчатый		7,14							
	Свекла		30,72							
	Сахар		0,8							
	Масло растительное		3,0							
	соль йодированная		0,5							
	Бульон		120							
	Сметана		5,0							
	Томатная паста		0,8							
Бефстроганов из отварной говядины		30/30		8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294, 374 СБ дошк 2016	
	Говядина лопатка б/к		48,00							
	Соль йодированная		0,30							
	Сметана		6,75							
	Мука пшеничная в/с		2,00							
	вода питьевая		20,25							
	Соль йодированная		0,24							
	Лук репчатый		7,20							
	Масло сливочное		0,60							
Вермишель отварная	вермишель	110	38,50	3,15	1,06	23,41	118,12		№219 СБ лшк 2016	
	вода		231,00							
	соль йодированная		0,30							
	масло сливочное		1,70							
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	150	12,75	0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016	
	Сахар		5,00							
	вода		152,00							
Хлеб ржаной		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		550		16,96	12,64	63,29	440,79	8,23		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Ватрушка королевская		130		15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023	
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		9,00							
	Мука пшеничная		17,0							
	Сахарный песок		9,00							
	творожная начинка:									
	Творог		68,00							
	сахарный песок		13,50							
	Яйцо куриное		16,2							
	посыпка верх:									
	Масло сливочное		3,5							
	Мука пшеничная		7,2							
	Сахарный песок		3,5							
Напиток из шиповника	шиповник	150/5	15,3	0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016	
	сахар		5							
	вода		150							
Кондитерские изделия	печенье	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ллели	
Сок в инд упаковке		125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016	
Итого:		430		18,62	11,67	83,66	512,68	77,50		
ВСЕГО:		1480		46,17	36,38	199,84	1318,82	87,43		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,71	5,52	23,38	178,07		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,50	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк 2017
Итого:	369			12,11	14,95	46,65	385,48	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	лечебн. со дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			4,35	3,75	7,32	83,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		47,25	37,80						
масса прогретой капусты			34,00						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			15						
мука пшеничная		4,6	4,6						
Масло сливочное		0,5	0,5						
яйцо		1,60	1,32						
вода		7,30	7,3						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса теста			13,50						
масса готовых клецек			15,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
цыпленок - бройлеры с/м или фарш куриный		39,10	25,40						
вода		25,40	25,40						
рис		4,00	4,00						
масса отварного пассычитого риса		3,40	3,40						
Лук репчатый			10,00						
Масло растительное		8,64	7,20						
масса припущенного лука		1,20	1,20						
соль йодированная			6,00						
мука пшеничная		0,20	0,20						
масса полуфабриката		2,80	2,80						
соус сметанно- томатный:			48,00						
сметана			20,00						
мука пшеничная		5,00	5,00						
вода		1,50	1,50						
томатная паста		15,00	15,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	лечебн. со дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
яблоки свежие		27,40	24,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	555			13,76	14,52	80,57	523,26	22,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									

Биточки рубленные из рыбы	-50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		51,0	37,5						
или фарш рыбный		39,4	37,5						
Крупа манная		1,30	1,3						
яйцо		0,90	0,75						
Лук репчатый		11,10	9,30						
вода		7,00	7,0						
соль иодированная		0,4	0,4						
сахар		0,1	0,1						
сухари панировочные		5,0	5,0						
Масло растительное		1,3	1,3						
Масса полуфабриката			59,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180, сб дошк2016
крупа гречневая		47,6	47,6						
вода питьевая		71,0	71,0						
соль иодированная		0,3	0,3						
масса каши			100,0						
морковь		16,5	13,2						
лук репчатый		2,0	1,7						
масса каши с овощами			110,0						
масло сливочное		2,0	2,0						
Чай с мармеладом	160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
вода питьевая		160	160						
мармелад		10	10						
Фрукты свежие (яблоки, юли, апельсин, или бананы, юли мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	462			11,61	6,10	71,12	384,24	10,18	
ВСЕГО:	1538			41,83	39,32	205,66	1375,98	34,83	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,31	9,91	46,52	328,73	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко		158	150						
Итого:	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	40			0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	№34, сб дошк 2016
Свекла		48,64	38,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон		120	120						
Сметана		5	5						
Жаркое из филе птицы	150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		80,5	76						
масса готовой мякоти птицы			33						
картофель		144,7	108,8						
лук репчатый		11,3	9,4						
морковь		5,9	4,7						
Масло сливочное		3,8	3,8						
соль иодированная		0,5	0,5						

Компот из урюка	вода питьевая	150	18,8	18,8	0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			27,60						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		530			16,09	14,56	49,66	397,77	13,93	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№229,сб - лоток 2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2,2	2,2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 Лепи 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Слойка сладкая		35			2,95	3,37	14,64	123,90		Сборник национальных бжол и
	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	Сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пф			40,25						
	яйцо		0,60	0,50						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		470			15,21	14,96	66,81	461,19	2,77	
ВСЕГО:		1509			44,95	43,17	170,19	1267,94	20,90	

День 9-ый

День 9-ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник
		(в гр)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	рецептур
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3,сб дошк 2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	354			12,03	12,05	53,23	369,94	1,96	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	№229 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,53	0,04	3,03	14,53	1,04	ТТК
		48,00	38,40						
		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,54	№94 сб дошк 2016
цыпленок-бройлера с/м		24,3	23,0						

	масса отварной мякоти птицы			10,0						
	Мука пшеничная		11,3	11,3						
	Яйцо		3,6	3						
	вода		2,1	2,1						
	Соль		0,5	0,5						
	Масса лапши			12						
	Морковь		7,50	6,0						
	Лук репчатый		7,1	6,0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143,00						
	Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,4						
	ион фарш куриный		41,37	39,4						
	морковь		11,85	9,4						
	Лук репчатый		14,4	12						
	Масло растительное		1	1						
	масса припущенного лука			6						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59						
	масло растительное		2	2						
Капуста тушеная		110			2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая		157,5	126						
	масло растительное		3,85	3,85						
	морковь		2,75	2,2						
	лук репчатый		5,28	4,4						
	томатная паста		2,86	2,86						
	мука пшеничная		1,32	1,32						
	сахар		0,8	0,8						
	соль йодированная		0,4	0,4						
Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		545			14,48	13,71	56,71	411,15	21,25	
Пудинг творожный с повидлом	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдопк 2016
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		6,60	5,50						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дети2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ допк 2016
	(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									
Итого:		390			17,23	12,26	54,74	399,28	12,45	
ВСЕГО:		1439			45,74	40,51	174,55	1248,90	36,74	

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая			18	18						
Молоко			123	123						
Сахар			2	2						
Соль йодированная			0,4	0,4						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток			2,50	2,50						
Сахар			6,00	6,00						
Молоко			90,00	90,00						
Вода			108,00	108,00						

Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	леч 19 сб дошк 2016
Итого:	150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		47,25	37,80						
масса прогретой капусты			34,00						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
Сметана		6,00	6,00						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб рецептур 2016
говядина лопатка б/к		42,00	42,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной говядины			30,00						
Морковь		13,13	10,50						
лук репчатый		6,36	5,30						
Вода питьевая		22,50	22,50						
томатная паста		0,90	0,90						
мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№205 сб шк 2017
макаронные изделия		38,50	38,50						
Вода питьевая		231,00	231,00						
Масло сливочное		1,70	1,70						
Соль йодированная		0,45	0,45						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	551			16,81	21,00	86,12	560,81	8,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛЛНИК									
Котлеты рыбные	50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	леч 24 сб шк 2017
рыба (мютай с/м БГ)		45,22	33,0						
соль йодированная		0,5	0,5						
хлеб пшеничный		9,0	9,0						
молоко		13,00	13,0						
сухари панировочные		5,0	5,0						
масса полуфабриката			58,0						
масло растительное		2,0	2,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,60	39,60						
соль йодированная		0,50	0,50						
Вода питьевая		240,00	240,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	леч 27 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Кондитерское изделие печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:	482			13,22	7,51	74,36	416,21	77,83	
ВСЕГО:	1542,00			44,93	45,30	217,24	1416,01	90,36	
ИТОГО за 10 дней	15191,00			464,84	442,57	2091,04	13695,29	488,82	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1519,10			46,48	44,26	209,10	1369,53	48,88	

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., Могилянский 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. Москвы, 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., Могилянский 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%