

удочка дорожная	Мука пшеничная	30,50	30,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 со дошк 2010
	мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00						
	Сахар	6,00	6,00						
	Масло сливочное	6,50	6,50						
	соль иодированная	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 изделий	1,00	1,00						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6		0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	сахар		0,45						
	Вода		6,00						
			180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№366 СБ дошк. 2016
Итого:		336		3,85	7,40	41,88	251,94	10,03	
ВСЕГО:		1630		46,98	53,80	202,34	1497,07	38,02	

День 2- ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			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						
	Вода		80,00	80,00						
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			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) разлитый		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Салат с картофелем и соевыми огурцами		60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошколь. 2016
	Картофель		32,90	24,00						
	морковь		15,36	12,00						
	огурцы соевые		32,76	18,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		18,75	15,00						
	Картофель		19,95	15,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Свекла		38,40	30,00						
	Сахар		1,80	1,80						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
	цыплята-бройлера с/м		78,00	73,6						
	масса отварной птицы			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	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:		697			18,43	21,28	100,53	688,10	8,70	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2010
	Творог		121,55	119,20						

чай с сахаром и лимоном	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 йодированная	0,65	0,65						
	молоко сгущенное	20,40	20,00						
				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой	0,45	0,45						
Итого:		343		24,33	20,09	39,01	434,68	3,37	
ВСЕГО:		1644		54,53	56,91	215,48	1617,00	18,36	

День 3 - ий		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
Наименование блюд и продуктов			(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК											
Каши ячневая молочная с маслом сливочным		180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		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							
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	5,00	5,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6	6							
	Молоко		92	90							
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	90	90	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
Итого:											
ОБЕД											
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк СБ 2016	
	морковь		57,25	45,80							
	яблоки		17,10	15,00							
	сахар		3,00	3,00							
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки		180/10			3,96	4,06	8,76	91,14	6,25	№86 сб дошк 2016	
	индейка филе (грудь или бедра)		14,00	14,00							
	масса отварного филе индейки			10,00							
	крупка пшенная		12,00	12,00							
	картофель		80,00	60,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	Бульон		120,00	120,00							
	Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
		рыба (минтай с/м БГ)		51,50	37,5						
или фарш рыбный			39,40	37,5							
хлеб пшеничный			5,00	5,00							
вода питьевая			8,10	8,10							
Лук репчатый			11,40	9,50							
масло растительное			0,75	0,75							
масса припущенного лука				4,75							
яйцо куриное			0,50	0,75							
соль йодированная			0,42	0,42							
сухари панировочные			5,00	5,00							
Масса полуфабриката				59,0							
Масло растительное			1,00	1,00							
масса готовых котлет				50,0							
				25,0							
лук репчатый			3,0	2,50							
морковь			6,25	5,00							
масло растительное			0,75	0,75							
бульон или вода			25,0	25,0							
Масло сливочное			1,125	1,125							
мука пшеничная			1,125	1,125							
морковь			1,875	1,5							
лук репчатый			0,90	0,75							
томатная паста			1,50	1,50							
Масло сливочное			0,40	0,40							
сахар			0,25	0,25							
соль йодированная			0,25	0,25							
масса готового томатного соуса				22,50							
масса томатного соуса с овощами				25,00							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016	
	макаронные изделия		45,50	45,50							

Сысать	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Хлеб пшеничный	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		703			21,38	13,97	96,46	610,00	8,17	
ПОЛДНИК										
Эч-почмак с мясным фаршем		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на полтыл		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,12	2,60						
	Масло сливочное		2,60	2,40						
	Сахарный песок		1,00	1,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		24,15	23,00						
	фарш говяжий с/м		24,15	23,00						
	картофель		37,50	30,00						
	Лук репчатый		10,38	8,65						
	Масло сливочное		4,50	4,50						
	соль иодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,30						
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Итого:		286			11,81	6,60	44,58	299,38	43,92	
ВСЕГО:		1575			49,79	38,96	204,64	1416,82	53,92	

День 4 - ый

День 4 -ый		Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая			22,50	22,50						
Молоко			158,00	158,00						
Сахар			2,50	2,50						
соль йодированная			0,50	0,50						
Масло сливочное			5,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток			2,50	2,50						
Сахар			6,00	6,00						
Молоко			90,00	90,00						
Вода			108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		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:		411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дети 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016
зеленый горошек к/с			80,16	48,00						
масло растительное			2,50	2,50						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне		180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016
Картофель			53,2	40						
Горох			16,2	16						
Морковь			12,8	10,00						
Лук репчатый			9,6	8,00						
Масло растительное			4	4						
соль йодированная			0,7	0,7						
Бульон			140	140						
Фрикадельки из птицы		80			11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325.Сб дошк 2016
Цыпленок - бройлеры с/м			90,90	59,00						
Хлеб пшеничный			15,00	15,00						
Соль йодированная			0,50	0,50						
Вода			18,00	18,00						
Масса полуфабриката фрикаделек				92,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
картофель			66,50	50,00						
морковь			30,00	24,00						
масса запеченной моркови				22,00						
Лук репчатый			24,00	20,00						

	масса припущенного лука		41,00	16,00						
	капуста свежая			32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366, сб дошк 2016
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6	6,0						
	вода		183	183,0						
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:		710			24,48	32,91	81,10	731,54	24,82	
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						
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						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		456			14,48	25,33	20,42	370,16	12,31	
ВСЕГО:		1777			53,89	76,00	181,39	1641,40	43,23	

День 5 -ый

День 5 - ый		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Квал	С	
ЗАВТРАК										
Суп молочный со звездочками		200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
оуповая засыпка (звездочки)			16,00	16,00						
Сахар			1,60	1,60						
Молоко			140,00	140,00						
Вода			60,00	60,00						
Масло сливочное			2,00	2,00						
соль иодированная			1,00	1,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
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		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Битон нарезной			30,00	30,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток			185,00	180,00						
сахар			3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
свекла			72,96	57,90						
масло растительное			3,60	3,60						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
Картофель			71,82	54,00						
капуста свежая			18,00	14,40						
Морковь			9,00	7,20						
Лук репчатый			8,64	7,20						
Масло растительное			3,60	3,60						
огурцы соленые			19,66	10,80						
соль иодированная			0,70	0,70						
Бульон			126,00	126,00						
Сметана			5,00	5,00						
Говядина (лопатка б/к)			11,97	11,40						
или фарш говяжий			11,97	11,40						
Лук репчатый			1,19	1,00						
Яйцо куриное			0,96	0,80						
Вода питьевая			1,00	1,00						

Залепанка картофельная с мясом со сметанным соусом	Соль йодированная	150/30	0,10	0,10	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой залепанки			150,00						
	Соус сметанный:			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144. Дели +, 2012
Итого:		660			25,70	28,75	79,98	681,67	20,09	
ПОЛДНИК										
Ватрушка королевская		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,7						
	Мука пшеничная		21,0	21,0						
	Сахарный песок		10,7	10,7						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,5						
	Сахарный песок		15,00	15,0						
Чай с сахаром и лимоном	Яйцо куриное		18,0	15,0						
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	Мука пшеничная		7,80	7,80						
	Сахарный песок		4,25	4,25						
	чай весовой		0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		343			18,57	10,99	64,59	430,48	2,83	
ВСЕГО:		1607			61,20	57,14	202,90	1564,97	26,37	

День 6 - ый

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	411			11,83	15,01	50,92	401,97	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.201
		50,00	40,00						
		9,60	8,00						
		7,00	7,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		0,50	0,50						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12	7,73	№29 сб шк 2017
		24,30	23,10						
			10,00						

Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	яйцо		1,92	1,6							
	вода		8,8	8,8							
	соль йодированная		0,16	0,16							
	масса теста			16,20							
	масса готовых клецек			18,00							
		50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024	
	шпиклет - бройлеры с/м		50,00	32,50							
	или фарш куриный		34,20	32,50							
	хлеб пшеничный		7,50	7,50							
	Вода		10,00	10,00							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	Лук репчатый		12,00	10,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	Масса припущенного лука			7,50							
	Мука пшеничная		3,50	3,50							
	Масса полуфабриката			60,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	масса готовых тефтелей			50,00							
	сметанно-томатный соус:			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
Компот из свежих яблок	вода		18,75	18,75							
	томатная паста		1,25	1,25							
	соль йодированная		0,20	0,20							
		130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016	
	крупа гречневая		54,70	54,70							
	вода питьевая		82,00	82,00							
	соль йодированная		0,33	0,33							
	масса каши			115,00							
	морковь		22,00	17,00							
	лук репчатый		2,40	2,00							
Хлеб ржаной	масса каши с овощами			130,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шх 2017	
	яблоки свежие		34,00	28,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
	Итого:	673			18,38	20,52	90,04	621,01	6,69		
	ПОЛДНИК										
Гребешок с повидлом		60			5,51	8,48	30,18	219,00		№445 СБ 2016	
	Мука пшеничная в/с		38,50	38,50							
	Мука пшеничная в/с на подпыл		1,20	1,20							
	Сахарный песок		2,00	2,00							
	Масло сливочное		1,74	1,74							
	Яйцо куриное		2,40	2,00							
	Соль йодированная		0,60	0,60							
	Дрожжи сухие		0,30	0,30							
	Вода питьевая		15,50	15,50							
	Повидло		15,30	15,00							
Напиток из шиповника	Масло растительное		2,00	2,00							
	Яйцо для смазки изделий		1,00	1,00							
		180			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк. 2016	
	Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
	Итого:	360			6,60	9,21	48,62	306,78	102,00		
	ВСЕГО:	1619			41,40	48,14	202,13	1434,05	110,31		

День 8 - ой

День 8 - ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Питовые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
		72,96	57,00						
		3,60	3,60						

Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,45	5,79	6,02	95,57	11,44	№73, сб дошк 2016
	говядина (кошлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо		0,96	0,80						
	Вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	Масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Капуста свежая		45,00	36,00						
	Картофель		28,73	21,60						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		702			28,30	20,70	76,28	579,80	35,10	
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						
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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		366			16,29	25,09	23,43	384,33	0,31	
ВСЕГО:		1674			49,02	60,22	175,38	1450,53	41,89	

День 9-ый

День 9-ый		Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	ЗАВТРАК		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:		409		14,37	13,83	65,78	445,69	2,28		
	2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток	180		5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
Итого:										
	ОБЕД									

Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	-50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 21
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб дошколь 2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		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						
бульон		170,00	170,00						
соль иодированная		0,80	0,80						
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						
Лук репчатый		16,53	13,12						
Масло растительное		18	15						
масса припущенного лука		1,5	1,5						
соль иодированная		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						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода питьевая		281,70	281,70						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из яблок и яблок	180			0,55	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
яблоки свежие		16,53	14,50						
яблоч		9,18	9,00						
масса отварных сухофруктов			14,40						
Вода		183,00	183,00						
сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	657			19,94	17,32	102,17	633,33	2,11	
ПОЛДНИК									
Жаркое из индейки	180			17,46	19,61	17,05	316,23	0,54	ТТК 580/а по АП от 24.06.2020
филе индейки (грудок или бедра)		56,00	56,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
масло растительное		1,20	1,20						
масса готового филе индейки			40,00						
картофель		172,90	130,00						
лук репчатый		14,28	12,00						
морковь		7,50	6,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Вода питьевая		25,00	25,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошколь 2016
Шиповник		18,4	18						
сахар		6	6						
Вода питьевая		180	180						
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
печенье									
Итого:	406			21,07	23,78	53,49	514,41	44,46	
ВСЕГО:	1669			54,62	57,53	235,53	1670,35	52,60	
ИТОГО за 10 дней	16550			505,23	535,33	2038,91	15168,36	434,40	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1655			50,52	53,53	203,89	1516,84	43,44	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) 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. 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., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I 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) моркови, свеклы рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

продукты питания и напитки, в которых содержится лимонная кислота

сметана с массовой долей жира 15%

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