

Примерное 12-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ВП

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	крупка геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	сахар		185,00	180,00						
			3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
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, с мясом птицы	цыплята-бройлеры потр с/м	180/10	24,30	23,00	5,44	5,30	13,53	133,43	4,38	№91сб дошк 2016
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	картофель		79,80	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон		135,00	135,00						
	клецки:			18,00						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,92	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			39,75						
	хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,30	5,25						
	молоко		12,00	12,00						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса пудинга			60,00						
	соус молочный									
	молоко		10,00	10,00						
	масло сливочное		1,10	1,10						
	мука пшеничная		1,10	1,10						
	вода		10,00	10,00						
Пюре картофельное	картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			25,91	16,78	86,89	614,39	22,45	

ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком стуженным		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 йодированная			0,65	0,65					
молоко стуженное			20,40	20,00					
Чай с сахаром		180/6		0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
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)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		436			24,66	20,48	48,60	10,57	
ВСЕГО:		1733			69,69	58,08	205,33	36,38	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингриденты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	крупа полбяная молоко вода сахар соль иодированная масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
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
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и солеными огурцами	картофель огурцы соленые морковь лук репчатый масло растительное	60	32,88 32,76 15,36 3,60 3,00	24,00 18,00 12,00 3,00 3,00	0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23, сб дошк 2016
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый свекла сахар томат-паста масло растительное соль иодированная бульон сметана	180/7	18,75 19,95 12,50 9,52 38,40 2,16 1,00 3,60 0,60 140,00 7,00	15,00 15,00 10,00 8,00 30,00 2,16 1,00 3,60 0,60 140,00 7,00	2,04	4,73	8,12	89,54	7,71	№63 сб дошк 2016
Гуляш из отварной говядины	говядина лопатка б/к соль йодированная масса отварной говядины морковь лук репчатый вода питьевая томатная паста мука пшеничная в/с масло растительное соль йодированная	40/40	64,00 0,40 40,00 17,50 8,50 30,00 1,20 2,00 2,70 0,20	64,00 0,40 40,00 14,00 7,10 30,00 1,20 2,00 2,70 0,20	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
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 свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	30,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	710			27,19	26,32	105,74	776,49	16,46	
ПОЛДНИК									
Элеш с птицей	100			10,90	14,00	22,30	245,00		рецептур блок и
мука пшеничная		30,80	30,80						
в том числе на подпыл		1,20	1,20						
сахарный песок		0,80	0,80						
масло сливочное		5,00	5,00						
яйцо куриное		6,00	5,00						
сметана		12,50	12,50						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса теста			52,00						
цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00						
картофель		34,58	26,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
соль		0,80	0,80						
масса фарша			72,00						
яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00						
масло растительное		0,20	0,20						
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						
Фрукты свежие	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки или апельсин, или банан или мандарин)									
Итого:	393			12,53	14,53	49,53	367,48	12,83	
ВСЕГО:	1707			51,49	56,39	231,21	1638,54	35,58	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	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						
Чай с молоком, сахаром	масло сливочное	3,00	3,00	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							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	вода	90,00	90,00	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		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с курагой		60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016
	морковь		65,00	52,00						
	масса припущенной моркови			48,00						
	курага		6,84	6,70						
	масса набухшей кураги			10,00						
Суп картофельный с куриными фрикадельками	сахарный песок	3,00	3,00	3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016	
	картофель	106,40	80,00							
	морковь	9,00	7,20							
	лук репчатый	8,56	7,20							
	масло растительное	1,80	1,80							
	бульон	126,00	126,00							
	соль йодированная	0,70	0,70							
	фрикадельки куриные:									
	цыплята-бройлеры потр с/м	17,56	11,40							
	или фарш куриный	11,97	11,40							
	лук репчатый	1,19	1,00							
	яйцо куриное	0,96	0,80							
	вода питьевая	1,00	1,00							
	соль йодированная	0,10	0,10							
	Птица тушеная с овощами по- татарски	масса полуфабриката фрикаделек								14,30
масса готовых фрикаделек			10,00							

Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	цыпленок-бройлеры потр с/м		97,20	92,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
Кисель	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
	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 йодированная		0,50	0,50						
Хлеб ржаной	масло сливочное	180	3,00	3,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	кисель-концентрат		21,00	21,00						
	сахар		6,00	6,00						
Итого:	вода		180,00	180,00						
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		668			21,70	20,85	78,51	605,56	14,78	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК									
	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
		406			19,83	29,24	53,84	558,34	44,20	
ВСЕГО:		1663			61,13	68,42	205,69	1701,59	61,74	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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						
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное		3,00	3,00						№414 Дели 2016
	кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	
	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										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						
	масса отварной говядины			10,00						
	крупа пшеничная		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		126,00	126,00						
	Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	
рыба (минтай с/м БГ)			63,30	46,20						
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						
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016

	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб допк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			33,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		713			22,06	17,08	86,79	590,19	25,85	
ПОЛДНИК										
Вак балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни, 1997
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00						
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,10	2,60						
	масло сливочное		2,60	2,60						
	сахарный песок		1,00	1,00						
	молоко		12,50	12,50						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00						
	лук репчатый		7,80	6,50						
	масло сливочное		7,50	7,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	выход фарша			50,00						
	яйцо куриное		1,20	1,00						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масло растительное		0,25	0,25						
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 свежие		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		286			7,13	10,41	35,61	263,33	1,03	
ВСЕГО:		1603			41,38	39,94	198,48	1339,38	32,05	

Тефтели мясные	вода питьевая		126,00	126,00						
	говядина (котлетное мясо 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						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
Рагу из овощей	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	картофель	150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366, сб дошк 2016
Компот из свежих фруктов	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						
Хлеб ржаной	масса рагу			150,00						
	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
										табл 6 стр 144, Дели +, 2012
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	
	Итого:	675			20,58	31,08	58,07	609,29	29,57	
Плов с сухофруктами	ПОЛДНИК	150			4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
	крупа рисовая		39,00	39,00						
	вода питьевая		82,50	82,50						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масло сливочное		15,00	15,00						
	курага		15,30	15,00						
	морковь		37,50	30,00						
	изюм		7,70	7,50						
	Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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	№412 Дели 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	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	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
	Итого:	473			6,95	10,86	73,99	427,48	13,67	
	ВСЕГО:	1751			41,90	57,58	208,02	1540,14	44,84	

День 6 - ой

день 0 - 0п									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с клецками	200			4,76	5,60	10,36	110,80	0,91	№105.128 сб дошк.2016
молоко		140,00	140,00						
вода		70,00	70,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
клецки:			25,00						
мука пшеничная		7,70	7,70						
масло сливочное		0,90	0,90						
яйцо куриное		2,64	2,20						
вода		12,00	12,00						
соль йодированная		0,23	0,23						
масса теста			22,50						

Какао с молоком	масса готовых клецек	180/6		25,00		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		80,00	80,00							№1 Дели 2010
	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68			
	масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		421			10,72	13,29	36,72	313,26	2,34		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		№418 Дели 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							
Рассольник ленинградский, со сметаной		180/7			1,61	4,56	8,84	86,94	6,05		№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		0,60	0,60							
	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		84,90	55,13							
	или фарш куриный		57,89	55,13							
	морковь		16,53	13,12							
	лук репчатый		18,00	15,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	масса припущенного лука			8,00							
	соль йодированная		0,57	0,57							
	яйцо		0,84	0,70							
	мука пшеничная		5,25	5,25							
	масса полуфабриката			82,60							
	масло растительное		2,60	2,60							
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							
Компот из свежих яблок	масло сливочное		3,00	3,00							№342 сб шк 2017
	яблоки свежие	180	34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81		
	сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		695			22,18	19,67	105,66	674,73	10,68		
ПОЛДНИК											
Расстегай с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15		ТТК
	мука пшеничная		50,00	50,00							
	мука пшеничная на подпыл		2,00	2,00							
	сахар		2,50	2,50							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		21,50	21,50							
	масса теста			75,00							
	минтай ПБГ с/м		57,00	41,00							
	масса готовой рыбы			33,60							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масса пассированного лука			2,52							
	мука пшеничная		0,40	0,40							
	масло сливочное		4,00	4,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	масса фарша рыбного			40,00							
	масса полуфабриката			115,00							
Чай с сахаром	масло растительное для смазки листов		0,40	0,40							№376 Дели 2016
		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03		
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
Фрукты свежие	вода		180,00	180,00							табл 9 стр 186, Дели +, 2012
		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		
(яблоки или апельсины, или банан или мандарин)											
Итого:		386			13,06	10,02	52,02	340,10	10,18		
ВСЕГО:		1702			46,96	42,97	214,60	1412,89	27,20		

2 неделя

День 7- ой

Наименование блюда и рецептура	Ингредиенты	Масса г/100г порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
--------------------------------	-------------	------------------------	-------------------	-------------------	------------------	----------------------------	---------	------------------

продукты		количество	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупка пшено		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						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,31	12,24	50,76	370,50	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Огурцы соленые порционно		50			0,40	0,05	0,85	5,00	1,75	№70, сб шк 2017
	огурцы соленые		91,00	50,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			2,04	4,73	8,12	89,54	7,71	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		18,75	15,00						
	картофель		19,95	15,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	свекла		38,40	30,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
	сахар		2,16	2,16						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20						
	масса готовой мякоти птицы			44,00						
	картофель		193,00	145,10						
	лук репчатый		15,00	12,50						
	морковь		7,90	6,30						
	масло сливочное		5,10	5,10						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	вода питьевая		25,10	25,10						
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		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		657			21,34	15,98	61,24	481,54	10,83	
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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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 свежие		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		396			17,83	27,09	39,27	472,26	1,31	
ВСЕГО:		1657			50,49	55,31	171,46	1409,10	17,31	

День 8- ой

день 8-ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупка ячневая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, 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						

Бутерброд с маслом сливочным	молоко		92,00	90,00						
	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			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, ряженка) кисломолочный напиток			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 солеными		50			2,21	3,36	13,55	91,75	2,88	ТТК 866 от 2901.2021
	фасоль к/с		45,00	22,50						
	кукуруза к/с		13,36	8,00						
	огурцы соленые		14,56	8,00						
	хлеб ржаной		16,90	14,20						
	масса подсушенных гренок			9,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
	крупка гречневая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	фрикадельки куриные:									
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
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						
	крупка манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль йодированная		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 с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	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						
	масса отварных сухофруктов			33,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода питьевая		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		678			20,41	19,87	84,40	601,56	28,68	
ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	вода		294,00	294,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
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		180/6			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						
Итого:		366			13,27	9,38	42,74	308,28	90,18	
ВСЕГО:		1628			50,26	46,18	190,71	1404,08	120,69	

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	крупка геркулесовая		22.50	22.50						

Какао с молоком	молоко	158,00	158,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
	сахар	2,50	2,50							
	соль йодированная	0,50	0,50							
	масло сливочное	3,00	3,00							
Бутерброд с маслом сливочным	какао-порошок	2,00	2,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	сахар	6,00	6,00							
	молоко	110,00	110,00							
	вода	80,00	80,00							
	батон нарезной	30,00	30,00							
	масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		404		13,40	15,76	60,16	441,17	2,29		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	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						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		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 йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	сметана		7,00	7,00						
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00						
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука			10,00						
	репчатого									
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			72,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			60,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		20,00	20,00						
	масло сливочное		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,25	1,25						
	масло растительное		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб shk 2017
	горох		66,30	65,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		163,00	163,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб shk 2017
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		687			25,83	21,89	89,02	665,07	10,88	
ПОЛДНИК										
Сметанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник нац. блюд и кулинарных изделий стр 165 Казань 1997
	мука пшеничная		22,50	22,50						
	мука пшеничная на подпыл		2,25	2,25						
	яйцо куриное		3,60	3,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	молоко		7,50	7,50						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	дрожжи		0,23	0,23						
	соль йодированная		0,30	0,30						

	сметана		37,50	37,50					
	сахарный песок		6,00	6,00					
	яйцо куриное		14,40	12,00					
	яйцо куриное		1,80	1,50					
	масло растительное		0,25	0,25					
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03 №376 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45					
	сахар		6,00	6,00					
Фрукты свежие	Вода	100	180,00	180,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00 табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки, или апельсин, или биян или мандарин)									
Итого:		361			5,55	8,86	46,87	291,38	10,18
ВСЕГО:		1652			45,79	46,50	216,25	1482,42	27,35

День 10- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		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 сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,81	13,65	64,41	428,35	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная в/с		14,00	14,00						
	мука пшеничная в/с на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо куриное		4,80	4,00						
	вода питьевая		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса подсушенной 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		0,70	0,70						
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		84,90	55,13						
	морковь		57,89	55,13						
	лук репчатый		16,53	13,12						
	масло растительное		18,00	15,00						
	масса припущенного лука		1,50	1,50						
	соль иодированная		8,00	8,00						
	яйцо		0,57	0,57						
	мука пшеничная		0,84	0,70						
	масса полуфабриката		5,25	5,25						
	масло растительное		2,60	2,60						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270,00	203,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
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						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		655			19,73	23,35	87,13	638,35	31,63	
ПОЛДНИК										
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	творог		112,00	110,50						
	манная крупа		10,40	10,40						
	сахар		10,40	10,40						

	яйцо куриное		7,80	6,50						
	масло сливочное		5,20	5,20						
	сухари панировочные		5,20	5,20						
	сметана		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	повидло		20,40	20,00						
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 (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		443			17,24	15,94	55,10	433,68	13,17	
ВСЕГО:		1687			54,01	57,44	214,19	1592,38	47,41	

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	крупка пшеничная		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Чай без сахара, с мармеладом	масло сливочное	3,00	3,00	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК	
	чай весовой	0,45	0,45							
	вода питьевая	180,00	180,00							
	мармелад	30,00	30,00							
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:		418			10,12	10,12	79,14	449,14	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	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 картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	крупка 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 йодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		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 б/к)		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		0,84	0,84						
	мука пшеничная в/с		0,84	0,84						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль йодированная		0,18	0,18						
	сахар		0,18	0,18						
	Компот из свежих фруктов			180						
яблоки свежие		27,40	24,00							
апельсин		9,00	6,00							
лимон		6,66	6,00							

вода			183,00	183,00						
сахар			6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	30		30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	40		40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	
Итого:	675				19,41	16,62	67,87	512,79	39,01	
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 подпыл			1,00	1,00						
яйцо куриное			3,12	2,60						
масло сливочное			2,60	2,60						
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						
или фарш говяжий			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			0,30	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			18,40	18,00						
сахар			6,00	6,00						
вода питьевая			180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100		100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:	386				12,71	6,80	52,68	342,38	103,92	
ВСЕГО:	1 679				43,24	33,54	219,89	1389,11	147,82	

День 12 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб пшк 2017	
	крупка гречневая		36,00	36,00							
	сахар		3,80	3,80							
	молоко		126,00	126,00							
	вода питьевая		27,00	27,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с молоком,сахаром	соль иодированная	0,50	0,50	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								
Бутерброд с маслом сливочным	вода	90,00	90,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010		
	батон нарезной	30,00	30,00								
	масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		398			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		
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							
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гренками	масло растительное		3,60	3,60	5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87 СБ дошк. 2016	
	180/10	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							
		200	говядина (лопатка б/к)	64,00							64,00
			соль иодированная	0,40							0,40
масса отварной говядины			40,00								
картофель	180,00		135,00								
лук репчатый	24,00		20,00								
огурцы соленые	45,50		25,00								
Азу-по-татарски с отварной говядиной				18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2022		

Компот из урюка	томатная паста		5,00	5,00						
	масло растительное		10,00	10,00						
	масса овощей			160,00						
		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	вода питьевая		6,00	6,00						
	сахар		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		690			30,17	29,32	90,96	759,87	16,52	
ПОЛДНИК										
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:									
	масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	творог		78,50	78,50						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
	масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай с сахаром, с яблоком	вода питьевая	180/6/10	240,00	240,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	масло сливочное		2,00	2,00						
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		346			18,55	11,02	65,35	432,70	1,03	
ВСЕГО:		1614			67,40	59,07	221,42	1697,91	20,95	
ИТОГО за 12 дней		20076			623,72	621,43	2497,25	18245,13	619,32	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1673			51,98	51,79	208,10	1520,43	51,61	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур 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%