

Утверждено
 Директор ООО «ФУДСЕРВИС»
 Харламова Т.В.



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

Согласовано
 Руководитель образовательной
 организации



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

Итого:		705			25,91	16,78	86,89	614,39	22,45	
	ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	творог		121,55	119,20						
	крупа манная		7,80	7,80						
	яйцо		6,50	5,42						
	сахар		10,40	10,40						
	сметана		5,20	5,20						
	масло сливочное		5,20	5,20						
	сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай всесовой		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	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		436			24,66	20,48	48,60	479,14	10,57	
ВСЕГО:		1733			69,69	58,08	205,33	1637,58	36,38	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
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 йодированная		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 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 моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	капуста свежая		20,00	16,00						
	картофель		21,28	16,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	свекла		41,00	32,00						
	сахар		0,20	0,20						
	томат-паста		2,00	2,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
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	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			26,56	23,10	107,57	752,33	12,14	
ПОЛДНИК									
Элещ с птицей	100			10,90	14,00	22,30	245,00		рецептур б/д 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 апельсины, или бананы, или мандарины)									
Итого:	393			12,53	14,53	49,53	367,48	12,83	
ВСЕГО:	1707			50,86	53,17	233,04	1614,39	31,26	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
крупя рисовая			13,50	13,50						
крупя пшеничная			10,00	10,00						
молоко			90,00	90,00						
вода			68,00	68,00						
сахар			2,50	2,50						
соль йодированная			0,50	0,50						
масло сливочное			3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
чай весовой			0,45	0,45						
сахар			6,00	6,00						
молоко			92,00	90,00						
вода			90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
батон нарезной			30,00	30,00						
сыр			5,10	5,00						
масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
капуста свежая б/к			62,50	50,00						
масса прогретой капусты				45,00						
морковь			12,50	10,00						
соль йодированная			0,60	0,60						
сахарный песок			3,00	3,00						
масло растительное			3,00	3,00						
Суп картофельный с куриными фрикадельками		180/10			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 погр 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	40/30		14,30	10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022	
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	цыплята-бройлеры потр с/м		97,20	92,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса отварной мякоти птицы			40,00							
	лук репчатый		26,40	22,00							
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	морковь	130/3	12,50	12,00	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016	
	масло сливочное		2,50	2,50							
	бульон		10,00	10,00							
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00							
Кисель	соль иодированная	180	0,50	0,50	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
	масло сливочное		3,00	3,00							
	кисель-концентрат		21,00	21,00							
Хлеб ржаной	сахар	35	6,00	6,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
	вода		180,00	180,00							
			35,00	35,00							
Итого:		668			21,66	23,84	75,32	619,48	31,51		
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 иодированная		0,40	0,40							
масса готового омлета			150,00								
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
			сахар	6,00							6,00
			вода	180,00							180,00
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:		406			19,83	29,24	53,84	558,34	44,20		
ВСЕГО:		1663			61,09	71,41	202,50	1715,51	78,47		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	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	крупя ячневая молоко вода сахар соль иодированная масло сливочное	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
			90,00	90,00						
			68,00	68,00						
			2,50	2,50						
			0,50	0,50						
			3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток сахар молоко вода	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
			6,00	6,00						
			90,00	90,00						
			108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной масло сливочное	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
			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	№118 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	свекла яблоки свежие масло растительное	60	61,50	48,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
			11,40	10,00						
			3,00	3,00						
Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	говядина (лопатка б/к) масса отварной говядины крупя пшеничная картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода	180/10	16,00	16,00	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
				10,00						
			11,00	11,00						
			80,00	60,00						
			9,00	7,20						
			8,60	7,20						
			1,80	1,80						
			0,60	0,60						
			126,00	126,00						
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный	70	63,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
			0,70	0,70						
			12,60	12,60						

Пюре картофельное с маслом сливочным	молоко	18,20	18,20							
	сухари панировочные	7,00	7,00							
	масса полуфабриката		81,00							
	масло растительное	3,00	3,00							
		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из урюка	картофель	159,60	119,70							
	молоко	22,12	21,00							
	масло сливочное	5,00	5,00							
	соль йодированная	0,52	0,52							
		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	урюк	18,40	18,00							
	масса отварных сухофруктов	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
		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		с 04 декабря 2016 года вводится новая рецептура, в которую внесены изменения
	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	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	крупа манная	180/3	22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом	чай весовой	180/20	0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
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:		423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (казык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сБ шк 2017
	сахар		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	картофель	180/10	53,20	40,00	5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сБ дошк 2016

	горох колотый		16,20	16,00															
	лук репчатый		12,80	10,00															
	морковь		9,60	8,00															
	соль йодированная		4,00	4,00															
	масло растительное		0,70	0,70															
	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 куриное		0,96	0,80															
	вода питьевая		1,00	1,00															
	соль йодированная		0,10	0,10															
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30															
Тефтели мясные	масса полуфабриката фрикаделек	70		10,00		8,10	7,29	7,87	129,44	0,06									СБ дошколь. №303, 2016
	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															
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			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:																		
	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 свежих фруктов		180				0,20	0,11	8,93	39,47	7,40									ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00															
	апельсин		9,00	6,00															
	лимон		6,66	6,00															
	вода		183,00	183,00															
	сахар		6,00	6,00															
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00		2,31	0,42	13,87	69,37	0,00									табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		685				19,84	28,55	61,91	598,87	32,45									
ПОЛДНИК																			
Плов с сухофруктами		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
	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:		473				6,95	10,86	73,99	427,48	13,67									
ВСЕГО:		1761				41,16	55,05	211,86	1529,72	47,72									

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	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	№105,129 сб дошк.2016
		140,00	140,00						
		70,00	70,00						
		2,00	2,00						

Какао с молоком	клекки:			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							
Бутерброд с маслом сливочным	масса теста			22,50							
	масса готовых клецек	180/6		25,00							
	какао-порошок		2,00	2,00		3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	сахар		6,00	6,00							
	молоко		110,00	110,00							
	вода	30/5		80,00	80,00		2,29	4,50	15,49	111,68	
	батон нарезной		30,00	30,00							
	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 свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47		№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00							
	масса прогретой капусты			45,00							
	морковь		12,50	10,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	сахарный песок		3,00	3,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
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		0,70	0,70							
	бульон		132,00	132,00							
	сметана		7,00	7,00							
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07		Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,90	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							
	масло сливочное		3,00	3,00							
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		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			22,37	22,61	105,89	702,93	26,40		
ПОДНИК											
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							
	масло растительное для смазки листов		0,40	0,40							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03		№276 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45							

сахар		6,00	6,00							
вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан или мандарины)	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		табл 9 стр 186, Дели +, 2011
Итого:	386			13,06	10,02	52,02	340,10	10,18		
ВСЕГО:	1702			47,15	45,91	214,83	1441,09	42,92		

2 неделя

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная с маслом сливочным	крупа пшено 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	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток сахар молоко вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с 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 2016
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										
Салат из кукурузы к/с	кукуруза к/с сахар масло растительное	50	77,60 1,00 3,00	46,50 1,00 3,00	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый свекла масло растительное сахар томатная паста соль иодированная бульон сметана	180/7	20,00 21,28 12,50 9,52 41,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	16,00 16,00 10,00 8,00 32,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
Жаркое по-домашнему из отварной птицы	цыплята - бройлеры с/м масса готовой мякоти птицы картофель лук репчатый морковь масло сливочное соль йодированная вода питьевая	200	107,30 44,00 193,00 15,00 7,90 5,10 0,80 25,10	101,20 44,00 145,10 12,50 6,30 5,10 0,80 25,10	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
Напиток из сухофруктов	сухофрукты сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
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			21,82	18,88	64,40	522,62	13,73	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	114,00 60,00 2,50 0,40 150,00	95,00 60,00 2,50 0,40 150,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой сахар яблоки свежие вода	180/6/10	0,45 6,00 11,40 180,00	0,45 6,00 10,00 180,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
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			50,97	58,21	174,63	1450,18	20,21	

День 8- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	крупка ячневая	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты	капуста квашенная	50	57,90	40,00	0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками	крупка гречневая	180/10	6,00	6,00	2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	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 иодированная		0,10	0,10						
Биточки рубленые из рыбы	масса полуфабриката фрикаделек	80		14,30	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	масса готовых фрикаделек		10,00							
	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 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 с маслом сливочным		картофель	140/3						
молоко		22,12	21,00							
масло сливочное		5,00	5,00							
соль иодированная		0,52	0,52							
масло сливочное		3,00	3,00							
Компот из урюка	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	вода питьевая		6,00	6,00						
	сахар		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			19,05	19,01	75,08	552,66	35,71	
ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром	макаронные изделия	150	49,00	49,00	10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
	вода		294,00	294,00						
	соль иодированная		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			48,90	45,33	181,39	1355,18	127,72

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	крупа геркулесовая молоко сахар соль йодированная масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Какао с молоком	какао-порошок сахар молоко вода	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
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			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	картофель свекла морковь капуста квашенная лук репчатый масло растительное	60	20,64 15,30 11,40 17,25 10,71 3,60	15,00 12,00 9,00 12,00 9,00 3,60	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная вода питьевая говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий лук репчатый яйцо вода для фарша соль йодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек сметана	180/10/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00 7,00	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 0,60 140,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00 7,00	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
Тефтели мясные в томатном соусе	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий лук репчатый масло растительное масса пассерованного лука репчатого хлеб пшеничный вода питьевая соль йодированная мука пшеничная в/с масса полуфабриката масло растительное масса готовых тефтелей соус томатный: вода питьевая масло сливочное мука пшеничная в/с морковь лук репчатый томатная паста масло растительное соль йодированная сахар масса готового соуса	60/20	39,90 39,90 24,00 2,00 10,00 8,00 12,00 0,60 4,00 72,00 2,00 60,00 20,00 0,90 0,90 1,50 0,72 1,25 0,30 0,20 0,20 20,00	38,00 38,00 20,00 2,00 10,00 8,00 12,00 0,60 4,00 72,00 2,00 60,00 20,00 0,90 0,90 1,20 0,60 1,25 0,30 0,20 0,20 20,00	7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошк ольв. №303, 366, 2016
Гороховое пюре	горох	130	66,30	65,00	11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017

Компот из свежих яблок	соль йодированная		0,50	0,50							
	вода питьевая		163,00	163,00							
	масло сливочное	180	2,40	2,40	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017	
Хлеб ржаной	яблоки свежие		34,00	28,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода	40	183,00	183,00	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 тех. блюд и кулинарных изделий стр 163 Едвиль 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							
	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 апельсины, или бананы или мандарины)										
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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			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 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 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 (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	мука пшеничная		15,00	15,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	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 йодированная		0,80	0,80						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыпленка - 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 прижаренного лука		1,50	1,50						
	соль йодированная			8,00						
	яйцо		0,57	0,57						
			0,84	0,70						

Картофель запеченный	мука пшеничная	5,25	5,25								
	масса полуфабриката	2,60	82,60								
	масло растительное		2,60								
		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017	
Кисель	картофель	270,00	203,00								
	масло растительное	5,00	5,00								
	соль йодированная	0,35	0,35								
		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
Хлеб ржаной	кисель-концентрат	21,00	21,00								
	сахар	6,00	6,00								
	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:		665			19,63	20,91	89,87	626,88	24,60		
ПОЛДНИК											
Пудинг творожный запеченный с повидлом	творог	121,20	120,00								
	манная крупа	10,40	10,40								
	сахар	10,40	10,40								
	яйцо куриное	6,24	5,20								
	масло сливочное	5,00	5,00								
	соль йодированная	0,50	0,50								
	сухари панировочные	5,20	5,20								
	сметана	5,20	5,20								
	повидло	20,40	20,00								
		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 Сб дошк 2016	
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	0,45	0,45								
	сахар	6,00	6,00								
	лимон	8,00	7,00								
	вода	180,00	180,00								
		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010	
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№385 СБ дошк. 2016	
	Итого:	443			17,24	15,94	55,10	433,68	13,17		
	ВСЕГО:	1697			53,90	55,00	216,93	1580,91	40,38		

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	крупа пшеничная	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	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 без сахара, с мармеладом	чай весовой	180/20	0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		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	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	крупа рисовая	180/10	6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	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		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	капуста свежая	185	165,60	132,00	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08 2022
	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 иодированная		0,18	0,18							
	сахар		0,18	0,18							
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК	
	яблоки свежие		27,40	24,00							
	апельсин		9,00	6,00							
	лимон		6,66	6,00							
	вода		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 +,	
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +,	
Итого:		675			19,41	16,62	67,87	512,79	39,01	2012	
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 полпыд		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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с 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:		398			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	свекла	60	72,96	57,00	0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016

Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне, с гречками	масло растительное	180/10	3,60	3,60	5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87 СБ дошк. 2016			
	картофель		53,20	40,00									
	горох		16,20	16,00									
	морковь		12,80	10,00									
	лук репчатый		9,60	8,00									
	масло растительное		4,00	4,00									
	соль иодированная		0,70	0,70									
	бульон		140,00	140,00									
	гречки:			10,00									
Азу-по-татарски с отварной говядиной	хлеб пшеничный	200	18,75	15,75	18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2012			
	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									
	томатная паста		5,00	5,00									
	масло растительное		10,00	10,00									
	масса овощей			160,00									
Компот из урюка	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016			
	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				
Королевская ватрушка	ПОЛДНИК												
	посыпка низ:	масло сливочное	150	10,70	10,70	18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК		
		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								
вода питьевая		240,00	240,00										
масло сливочное		2,00	2,00										
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016			
	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		20096			621,52	621,22	2496,54	18233,39	653,23				
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1675			51,79	51,77	208,05	1519,45	54,44				

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 предприятий 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 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) моркови, свеклы 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%

В данном документе пронумеровано,
пронумеровано и скреплено печатью
_____ (26) _____ листов.
Заведующая МБДОУ «Марсовский
детский сад» _____ Г.Х. Газизова

