



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	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
Яйцо вареное	40	48,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	№227 Дели 2016
Кофейный напиток с молоком	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	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 сб дошк Дели 2016
Итого:	444			17,66	19,58	59,92	487,97	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок разливной	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
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	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	200	78,00 32,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,60 32,00 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Компот из урюка	180	18,40 28,80 6,00 183,00	18,00 28,80 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	660			18,64	17,26	86,63	599,25	6,76	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	200	205,00	200,00	5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	50	50,00	50,00	3,75	4,90	37,20	208,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:	250			9,55	9,90	45,60	310,72	0,60	
УЖИН									
Королевская ватрушка	150	10,70 21,00 10,70	10,70 21,00 10,70	18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
Чай с сахаром	200/6	4,25 7,80 4,25	4,25 7,80 4,25	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		200,00	200,00					
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:		456			20,00	11,48	85,37	523,94	10,03
ВСЕГО:		1990			66,75	58,22	295,71	1998,19	23,02

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
	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 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			12,09	16,87	55,74	426,87	2,36	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	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						
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						
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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		690			25,49	22,89	88,61	670,26	12,85	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		205,00	200,00						
Кондитерское изделие	сушки	50	50,00	50,00	5,35	0,60	35,60	169,50		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		250			11,15	5,60	44,00	271,72	0,60	
	УЖИН									
Пудинг рыбный		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						

Пюре Картофельное	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 иодированная		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							
	Сахар		0,20	0,20							
	соль иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса			20,00							
	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 иодированная		0,52	0,52							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, 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							
Итого:		463			18,46	8,94	52,91	367,71	20,25		
ВСЕГО:		1912			67,59	54,71	251,06	1783,56	46,06		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
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 иодированная		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 маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 сб дошк Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,66	15,30	55,43	403,29	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
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 картофельный с горохом на курином бульоне		180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№ 87 сб дошк 2016
	картофель		47,88	36,00						
	горох колотый		14,58	14,40						
	лук репчатый		8,64	7,20						
	морковь		11,25	9,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масло растительное		3,60	3,60						
	бульон или вода питьевая		140,00	140,00						
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						
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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		683			24,51	17,55	73,64	567,49	15,81	

Молоко кипяченое (молоко) Ватрушка с творогом	ПОЛДНИК	200			6,09	5,42	10,08	113,30	2,60	№419 СБ дошк 2016
	молоко		210,00	200,00						
		50			6,58	7,42	28,70	207,15		№410,466 сб шк 2017
	мука пшеничная в/с		26,50	26,50						
	яйцо куриное		1,68	1,40						
	масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		11,00	11,00						
	сахар		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль		0,40	0,40						
	мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	творог		20,00	19,50						
	яйцо куриное		1,08	0,90						
	сахар		1,10	1,10						
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90						
	яйцо куриное		1,20	1,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
	масло растительное		0,20	0,20						
Итого:		250			12,67	12,84	38,78	320,45	2,60	
Омлет натуральный	УЖИН	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						
Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)		35			1,04	1,81	2,19	29,26		№10 Сб дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		56,11	33,60						
	масло растительное		1,50	1,50						
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		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		200/6			0,68	0,28	6,79	32,20	100,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		20,60	20,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		200,00	200,00						
Итого:		451			19,92	27,52	38,27	481,08	100,28	
ВСЕГО:		1968			68,67	73,20	224,30	1848,63	124,53	

День 4 - ый

День 4 - ый										
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	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		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	180/6	3,00	3,00	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	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			12,50	13,78	55,88	418,15	1,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупка пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	индейка филе		56,00	56,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016

Компот из урюка	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	180	3,00	3,00	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	28,80						
	Сахар		183,00	6,00						
	вода	20	20,00	183,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		30	30,00	20,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		680			19,59	20,18	74,00	561,45	30,37	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	200	205,00	200,00	5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	крекер	50	50,00	50,00	3,75	4,90	37,20	208,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		250			9,55	9,90	45,60	310,72	0,60	
УЖИН										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	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						
	сахари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром	чай весовой	200/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		200,00	200,00						
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:		456			24,66	20,48	48,60	479,30	10,57	
ВСЕГО:		1895			67,20	64,54	232,19	1812,62	102,78	

День 5 - ый

День 5 - ый																
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов						
			(в г	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С							
ЗАВТРАК																
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д						
	крупа манная		22,50	22,50												
	молоко		158,00	158,00												
	сахар		2,50	2,50												
	соль иодированная		0,50	0,50												
	масло сливочное	3,00	3,00													
Яйцо вареное	яйцо куриное	40	48,00	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	№227 Дели 2016						
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 сб дошк Дели 2016						
	батон нарезной		30,00	30,00												
	Масло сливочное		5,00	5,00												
Итого:		444			16,49	17,59	55,72	451,76	2,48							
2 - ой ЗАВТРАК																
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016						
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60							
ОБЕД																
Икра морковная		50			1,01	0,05	10,28	45,60		№ 35 сб дошк 2016						
	морковь		50,00	40,00												
	лук репчатый		9,60	8,00												
	томатная паста		7,00	7,00												
	масло растительное		2,50	2,50												
	сахарный песок		0,50	0,50												
	соль йодированная		0,50	0,50												
Суп картофельный с мясными 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 иодированная		0,70	0,70												
	фрикадельки мясные:															
	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 готовых фрикаделек	70		10,00		8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №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 иодированная		0,70	0,70							
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80							
	масса полуфабриката			84,00							
масло растительное		2,00	2,00								
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошкольн. 2016	
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Напиток из сухофруктов	соль иодированная	180	0,52	0,52	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошкольн. 2016	
	сухофрукты		15,30	15,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		680			19,18	15,72	88,71	583,40	26,52		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)		200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошкольн. 2016	
	кисломолочный напиток		205,00	200,00							
Булочка "Российская"		50			3,52	4,00	24,35	147,50	0,01	№430 СБ дошкольн. 2017	
	мука пшеничная		28,50	28,50							
	мука пшеничная на подпыл		0,80	0,80							
	сахар		8,00	8,00							
	сахар (для отделки)		1,70	1,70							
	Масло сливочное		4,20	4,20							
	молоко		4,20	4,20							
	яйцо		2,04	1,70							
	яйцо (для смазки)		1,50	1,25							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
соль иодированная		0,30	0,30								
Итого:		250			9,32	9,00	32,75	249,72	0,61		
УЖИН											
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 сб шк. 2017, Дели	
	минтай ПБГ с/м		86,30	63,00							
	вода питьевая		10,00	10,00							
	морковь		12,50	10,00							
	томатная паста		2,00	2,00							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	соль		0,20	0,20							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№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								
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		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							
Итого:		450			16,52	10,96	64,32	429,95	6,58		
ВСЕГО:		2004			62,41	53,27	259,68	1791,15	39,79		

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			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86	
Кисель	2 - ой ЗАВТРАК Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Итого:		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	
Салат картофельный с морковью и солеными огурцами	ОБЕД картофель огурцы соленные 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 курином бульоне, со сметаной	180/7 Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Томат-паста Масло растительное 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
Биточки "Домашние"	70 цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный морковь Лук репчатый Масло растительное масса пригущенного лука соль иодированная яйцо Мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	70	84,9 57,89 16,53 18 1,5 0,57 0,84 5,25 2,6	55,13 55,13 13,12 15 1,5 0,57 0,7 5,25 82,6 2,6	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Гороховое пюре	130 горох соль йодированная вода питьевая Масло сливочное	130	66,30 0,50 163,00 2,40	65,00 0,50 163,00 2,40	3,5	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
Компот из урюка	180 урюк масса отварных сухофруктов Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46			
Итого:		677			20,08	19,32	96,83	664,28	17,42	
Молоко кипяченое (молоко)	ПОЛДНИК молоко	200	210,00	200,00	6,09	5,42	10,08	113,30	2,60	№419 СБ дошк 2016
Ватрушка с повидлом	50 мука пшеничная в/с дрожжи соль сахар масло сливочное яйцо куриное мука пшеничная в/с повидло яйцо куриное масло растительное	50	25,40 0,20 0,40 1,35 1,42 1,68 0,80 20,20 1,20 0,20	25,40 0,20 0,40 1,35 1,42 1,40 0,80 20,00 1,00 0,20	2,97	1,98	21,20	121,33		№437 сб дошк 2016
Итого:		250			9,06	7,40	31,28	234,63	2,60	
Макаронные изделия отварные с сыром	УЖИН макаронные изделия вода соль иодированная сыр голландский Масло сливочное	150	49,00 294,00 0,50 25,50 2,50	49,00 294,00 0,50 25,00 2,50	10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	15	15,00	15,00	0,99	0,18	5,89	29,73			табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	180/6 шиповник сахар вода	180/6	20,60 6,00 180,00	20,00 6,00 180,00	0,68	0,28	6,79	32,20	100,00	№399 сб дошк 2016
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:		451			12,44	9,74	43,76	315,26	110,18	
ВСЕГО:		1962			55,58	50,78	245,60	1702,75	134,05	

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	ценность	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	180/6	3,00	3,00	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			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разлитой		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
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						
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	сахар	180/10	2,50	2,50	2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
	крупка пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	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						
Биточки рубленные 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						
Пюре Картофельное	сухари панировочные	140	8,00	8,00	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
Компот из свежих яблок	Масло сливочное	180	5,00	5,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	соль иодированная		0,52	0,52						
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	вода	30	183,00	183,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	Хлеб ржаной		30	30,00						
Итого:		670			20,72	17,15	96,31	628,39	34,08	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)		200			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		205,00	200,00						
Кондитерское изделие	вафли	50	50,00	50,00	1,88	15,25	31,25	271,25		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		250			7,68	20,25	39,25	371,25	1,40	
УЖИН										
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	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						

Чай с сахаром	супари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
	чай весовой	200/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	Вода	100	200,00	200,00	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	№386 СБ дошк. 2016
			100,00	100,00						
Итого:		456			17,57	15,73	52,59	422,30	38,37	
ВСЕГО:		1960			58,06	65,58	262,21	1899,32	78,62	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	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 кукурузная молочная с маслом сливочным		180/3			6,82	5,65	45,63	261,00	0,86	ТТК №2Д		
	Крупа кукурузная		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								
Какво с молоком	Масло сливочное		3,00	3,00						№416 Дели 2016		
		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43			
	Какао-порошок		2,00	2,00								
	Сахар		6,00	6,00								
Бутероррод с сыром, маслом сливочным	Молоко		110,00	110,00						№3 сб дошк 2016		
	Вода		80,00	80,00								
		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07			
	батон нарезной		30,00	30,00								
	Сыр		5,10	5,00								
	Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		409			14,10	14,67	71,99	480,55	2,36			
2 - ой ЗАВТРАК												
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:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00			
ОБЕД												
Салат из кукурузы к/с		50			1,4415	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016		
	кукуруза к/с		77,60	46,50								
	сахар		1,00	1,00								
	Масло растительное		3,00	3,00								
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		4,00	4,00								
	соль иодированная		0,60	0,60								
	вода питьевая		140,00	140,00								
	говядина (котлетное мясо) 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								
	Сметана		7,00	7,00								
	Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44		0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
		говядина (котлетное мясо б/к) 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 иодированная			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:										№366, сб дошк 2016	
	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								

Напиток из сухофруктов	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода	20	183,00	183,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		30	20,00	20,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		697			19,40	31,87	67,78	644,73	32,77	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	200			5,80	5,00	8,40	102,22	0,60	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная		50	205,00	200,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
	мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	сахар		6,00	6,00						
	масло сливочное		6,50	6,50						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		250			9,19	11,98	34,47	283,22	0,60	
УЖИН										
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						
Икра морковная		40			1,10	1,84	4,35	37,48		№ 35 сб дошк 2016
	морковь		40,84	32,00						
	лук репчатый		7,74	6,50						
	томатная паста		4,50	4,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	сахарный песок		0,48	0,48						
	соль йодированная		0,50	0,50						
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		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком		190/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		190,00	190,00						
Итого:		451			19,03	27,29	38,17	474,05	1,31	
ВСЕГО:		1907			62,62	86,01	220,51	1925,55	97,04	

День 9- й

День 9- ый											
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
			(в г	(в г	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3								ТТК № 6Д	
	крупа 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 с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00						№413 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38		
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		92,00	90,00							
	Вода		90,00	90,00							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5								№1 сб дошк Дели 2016	
	батон нарезной		30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68			
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		404			10,49	12,23	50,89	371,68	1,38		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016	
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60		
ОБЕД											
Винегрет овощной		60			0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016	
	картофель		20,64	15,00							
	свекла		19,20	15,00							
	морковь		12,60	10,00							
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00							
	огурцы соленые		12,74	7,00							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масса бланшированного лука			4,50							
	масло растительное		3,60	3,60							

Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	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						
Гуляш из отварной индейки	40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
филе индейки (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса отварного филе индейки			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						
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 пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	688			27,46	19,57	90,98	662,45	10,68	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	70	70,00	70,00	4,14	3,30	52,50	256,20	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
пряники									
Итого:	250			9,36	7,80	60,06	348,20	0,54	
УЖИН									
Котлеты рыбные	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
соль йодированная		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						
Картофель запеченный	140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
картофель		270	203						
масло растительное		5	5						
соль йодированная		0,35	0,35						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	453			16,42	13,06	65,31	447,46	23,59	
ВСЕГО:	1975			64,63	52,65	285,42	1906,11	39,79	

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 пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	Крупа пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара		180			0,06	0,02	0,02	0,02	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода		180,00	180,00						
Мармелад	мармелад	12,5	12,50	12,50	0,02		9,92	40,13		табл 10 стр 198, Дели +, 2012
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб допнк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		415,5			11,42	11,45	65,24	410,08	0,93	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016

Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк. 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
	крупя рисовая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	томатная паста		2,20	2,20						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	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 иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		165,60	132,00						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый		13,20	11,00						
	масло растительное		1,20	1,20						
	масса пассерованного лука			5,50						
	говядина (котлетное мясо 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		0,840	0,840						
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840						
	морковь		1,500	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль иодированная		0,18	0,18						
	сахар		0,18	0,18						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сБ шк 2017
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		635			17,93	16,45	75,13	533,07	32,42	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	200	210,00	200,00	6,09	5,42	10,08	113,30	2,60	№419 СБ дошк 2016
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
Итого:		250			10,31	10,23	35,30	264,30	2,60	
УЖИН										
Лазшеник с творогом		150			13,31	9,34	30,14	258,00	0,26	№208, сБ шк 2017
	вермишель		38,00	38,00						
	вода питьевая		83,00	83,00						
	творог		51,00	50,00						
	сахар		5,00	5,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сметана		3,00	3,00						
	сухари панировочные		3,00	3,00						
	масса полуфабриката			185,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,68	0,28	6,79	32,20	100,00	№399 сБ дошк 2016
	шиповник		20,60	20,00						
	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 пошк. 2016
Итого:	456			15,91	10,18	56,57	384,20	110,26	
ВСЕГО:	1 937			56	48	250	1 668	150	
ИТОГО за 10 дней	19510			629,98	607,28	2527,09	18335,85	835,49	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1951			63,00	60,73	252,71	1833,58	83,55	

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., МогильныйМ.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 блюддля 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., МогильныйМ.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 с1.09(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%

