



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто (в г)	нетто (в г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180			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		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		358			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
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:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Помидоры свежие		30			0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71 сб шк 2017
	помидоры свежие		30,6	30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
	картофель		66,60	50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		112,50	112,50						
	клецки:			15,00						
	мука пшеничная		4,60	4,60						
	масло сливочное		0,50	0,50						
	яйцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,30						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	масса готовых клецек			15,00						
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,20						
	масса отварной птицы			24,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,93	7,50						
	Морковь		12,50	10,00						
	Крупа рисовая		32,00	32,00						
	вода		65,00	65,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса гарнира			126,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		545			20,71	11,50	81,83	524,76	13,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	45/15	51,54	37,90	8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016

	масса отварной рыбы			30,00						
	Хлеб пшеничный		6,20	6,20						
	яйцо		4,80	4,00						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						
	Соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	Мука пшеничная		0,80	0,80						
	Вода		7,50	7,50						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		535			19,63	12,74	61,71	439,72	15,33	
ВСЕГО:		1538			51,90	39,02	202,91	1387,39	41,00	

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	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180			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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		353			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд.упаковке		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		40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23, сб дошк 2016
	картофель		21,92	16,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	морковь		10,24	8,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		0,15	0,15						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептур 2017
	говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						

	морковь		13,13	10,50							
	лук репчатый		6,36	5,30							
	вода питьевая		22,50	22,50							
	томатная паста		0,90	0,90							
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50							
	масло растительное		2,00	2,00							
	соль йодированная		0,15	0,15							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016	
	гречневая крупа		52,40	52,40							
	вода питьевая		78,10	78,10							
	соль йодированная		0,30	0,30							
	масло сливочное		2,00	2,00							
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017	
	яблоки свежие		28,50	25,00							
	сахар		5,00	5,00							
	вода		152,00	152,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	таол 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		577			21,87	19,73	88,11	621,62	14,64		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
Королевская ватрушка		130	155,00	150,00	15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023	
	посыпка низ:										
	Масло сливочное		9,00	9,00							
	Мука пшеничная		17,00	17,00							
	Сахарный песок		9,00	9,00							
	творожная начинка:										
	Творог		68,00	68,00							
	сахарный песок		13,50	13,50							
	Яйцо куриное		16,20	13,50							
	посыпка верх:										
	Масло сливочное		3,50	3,50							
	Мука пшеничная		7,20	7,20							
	Сахарный песок		3,50	3,50							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
Итого:		440			20,43	13,27	62,06	447,91	2,69		
ВСЕГО:		1570			52,64	46,67	217,12	1505,61	23,43		

День 3 - пн

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				Ккал
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д	
	Крупа рисовая		10,00	10,00							
	Крупа пшеничная		7,50	7,50							
	Молоко		75,00	75,00							
	Вода		48,00	48,00							
	Сахар		2,00	2,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с молоком, сахаром		180			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		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Батон нарезной		25,00	25,00							
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		358			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012	
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		
ОБЕД											
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	№71, сб шк 2017	

	огурцы свежие		30,60	30,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		150/20			4,76	2,40	10,41	90,40	7,53	№106,107 сб шк 2017
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	томатная паста		0,60	0,60						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Бульон		105,00	105,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	фрикадельки рыбные:			20,00						
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80						
	или фарш рыбный		19,00	18,80						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00						
Биточки "Домашние"	масса готовых фрикаделек	50		20,00	7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40						
	или фарш куриный		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные	макаронные изделия	110/2	38,50	38,50	4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель	Кисель-концентрат	150	17,50	17,50	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		567			20,72	13,65	78,26	520,20	9,88	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный	яйцо	130	96,00	80,00	12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник	150/5	15,30	15,00	0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		480			19,59	31,78	38,96	520,43	37,30	
ВСЕГО:		1505			51,59	58,93	185,01	1483,62	59,23	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016

	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		353			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
Сок в инд.упаковке	2 - ой ЗАВТРАК	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		40			0,44	3,10	2,07	30,68	2,58	№36 дошк. 2016
	свекла		41,00	32,00						
	яблоки свежие		8,00	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки		150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	№87 сб дошк 2016
	картофель		39,90	30,00						
	горох колотый		12,15	12,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	морковь		9,37	7,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		105,00	105,00						
Индейки тушеная с овощами по-татарски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки		42,00	42,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе			30,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
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		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		575			20,39	19,00	83,83	504,12	37,02	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
	Творог		103,20	101,20						
	крупа манная		6,60	6,60						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахар		8,80	8,80						
	Сметана		4,40	4,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		435			25,13	20,75	40,81	449,48	0,96	
ВСЕГО:		1563			55,99	51,31	191,36	1382,95	43,15	

День 5 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										

Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом	170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
чай весовой		0,40	0,40						
вода питьевая		170,00	170,00						
мармелад		15,00	15,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	358			6,84	10,31	47,46	313,08	0,91	
2 - ой ЗАВТРАК									
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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с изюмом	40			0,59	0,04	5,73	25,68	1,83	№43, сб дошк 2016
морковь		46,72	37,40						
масса припущенной моркови изюм			34,40						
масса набухшего изюма		2,75	2,70						
сахарный песок		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой, с мясными фрикадельками	150/10			3,18	2,80	7,34	71,06	5,99	№86 СБ дошк. 2016
крупа пшенная		9,00	9,00						
картофель		60,00	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,5	0,5						
вода питьевая		105,00	105,00						
мясные фрикадельки:									
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						
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошкольн. №303, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		33,30	31,70						
или фарш говяжий		33,30	31,70						
лук репчатый		12,00	10,00						
масло растительное		1,50	1,50						
хлеб пшеничный		6,70	6,70						
вода питьевая		10,00	10,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
мука пшеничная в/с		3,40	3,40						
масса полуфабриката фрикаделек			60,00						
масло растительное		1,50	1,50						
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148, сб дошк 2016
картофель		53,20	40,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной моркови			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		32,75	26,20						
масса припущенной капусты			24,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									
вода		35,00	35,00						№366, сб дошк 2016
Масло сливочное		1,58	1,58						

	Мука пшеничная		1,58	1,58							
	Морковь		2,63	2,10							
	Лук репчатый		1,26	1,05							
	томатная паста		2,10	2,10							
	Масло сливочное		0,53	0,53							
	сахар		0,35	0,35							
	соль йодированная		0,35	0,35							
	масса соуса			35,00							
	масса рагу			120,00							
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК	
	яблоки свежие		22,80	20,00							
	апельсин		7,50	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
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		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		585			16,29	21,38	64,10	522,32	28,32		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00							
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012	
Котлеты рыбные		30			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017	
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	хлеб пшеничный		9,00	9,00							
	молоко		13,00	13,00							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	масса полуфабриката			58,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017	
	Крупа рисовая		39,60	39,60							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Вода питьевая		240,00	240,00							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
Итого:		517			17,60	9,41	68,98	429,39	3,02		
ВСЕГО:		1560			41,13	41,49	190,33	1311,79	42,25		

2 неделя

День 6 - ый											
Наименование блюд и продуктов	Ингриденты	Масса порции	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		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017	
	крупа гречневая		28,00	28,00							
	сахар		3,00	3,00							
	молоко		98,00	98,00							
	вода питьевая		21,00	21,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
Чай с молоком, сахаром		180			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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016	
	Батон нарезной		25,00	25,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		353			11,28	12,94	47,97	354,36	2,53		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок в инд упаковке		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											
Помидоры свежие		30			0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	№71 сб шк 2017	

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	помидоры свежие	150/5	30,6	30	1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,00						
	Картофель		15,96	12,00						
	Морковь		9,38	7,50						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Свекла		30,72	24,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Сахар		0,15	0,15						
	Томатная паста		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Бульон		120,00	120,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		80,50	76,00						
	масса готовой мякоти птицы			33,00						
	картофель		144,70	108,80						
	лук репчатый		11,30	9,40						
	морковь		5,90	4,70						
	масло сливочное		3,80	3,80						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		18,80	18,80						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:		520			16,70	12,23	50,42	383,29	12,76	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Омлет натуральный	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
	яйцо	130	96,00	80,00	12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		470			18,42	25,53	26,88	410,48	1,72	
ВСЕГО:		1543			47,40	50,69	145,47	1232,93	21,01	

День 7 - ой

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			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	353			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	№71, сб шк 2017
огурцы свежие		30,60	30,00						
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
крупя пшенная		9,00	9,00						
картофель		60,00	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон или вода		105,00	105,00						
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						
Биточки рубленые из рыбы	50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		51,00	37,50						
или фарш рыбный		39,40	37,50						
крупя манная		1,30	1,25						
яйцо		0,90	0,75						
лук репчатый		11,10	9,30						
вода		7,00	7,00						
соль иодированная		0,35	0,35						
сахар		0,14	0,14						
сухари панировочные		5,00	5,00						
масло растительное		1,25	1,25						
масса полуфабриката			59,00						
Пюре картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сб шк 2017
яблоки свежие		28,50	24,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:	545			13,80	11,18	67,08	429,23	22,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
молоко		158,00	150,00						
Кондитерское изделие	20			1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
печенье (или крекер)		20,00	20,00						
Макаронные изделия отварные с сыром	130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 СБ дошк 2016
макаронные изделия		43,00	43,00						
вода		258,00	258,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
сыр голландский		10,20	10,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный	20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
20,00		20,00	20,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,30	15,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Итого:	475			17,11	14,11	56,32	420,37	77,20	
ВСЕГО:	1473			40,77	37,25	179,72	1241,15	110,37	

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 геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая			18,00	18,00						
Молоко			123,00	123,00						
Сахар			2,00	2,00						
Соль йодированная			0,40	0,40						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Какао с молоком		180			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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	353			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в инд упаковке	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	40			0,55	2,46	3,37	37,92	4,10	№46 сб дошк 2016
картофель		13,70	10,00						
свекла		12,80	10,00						
морковь		8,82	7,00						
зеленый горошек к/с		6,68	4,00						
огурцы соленые		7,28	4,00						
лук репчатый		4,02	3,35						
масса бланшированного лука			3,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Ци со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
капуста свежая		37,50	30,00						
картофель		23,94	18,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
вода питьевая		120,00	120,00						
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
лук репчатый		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		5,00	5,00						
Тефтели мясные в томатном соусе	45/15			5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		29,93	28,50						
или фарш говяжий		29,93	28,50						
лук репчатый		18,00	15,00						
масло растительное		1,50	1,50						
масса пассерованного лука			7,50						
хлеб пшеничный		6,00	6,00						
вода питьевая		9,00	9,00						
соль иодированная		0,45	0,45						
мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
масса полуфабриката			54,00						
масло растительное		1,50	1,50						
масса готовых тефтелей			45,00						
соус томатный:									
вода питьевая		15,00	15,00						
масло сливочное		0,68	0,68						
мука пшеничная в/с		0,68	0,68						
морковь		1,13	0,90						
лук репчатый		0,54	0,45						
томатная паста		0,95	0,95						
масло растительное		0,20	0,20						
соль иодированная		0,15	0,15						
сахар		0,15	0,15						
масса готового соуса			15,00						
Гороховое пюре	110			9,96	2,48	25,64	163,9		№199 сб шк 2017
горох		56,10	55,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
вода питьевая		138,00	138,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,00						
вода питьевая		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	560			21,74	15,59	67,94	503,83	14,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток шидофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						

Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		5,28	4,40						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
Сметана		4,40	4,40						
повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели
чай весовой		0,40	0,40						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		150,00	150,00						
Итого:	435			21,13	15,61	51,08	426,58	0,68	
ВСЕГО:	1548			55,25	45,02	189,30	1390,15	20,82	

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	крупа пшено	140/3	17,70	17,70	3,83	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №бД
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180	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 сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	25/5/5	25,00	25,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		358			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, 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 свежей капусты с морковью	капуста свежая	40	41,60	33,30	0,56	2,03	3,61	34,96		№21 сб дошк 2016
	масса прогретой капусты			30,00						
	морковь		8,75	7,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	мука пшеничная	150	11,30	11,30	1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	яйцо		3,60	3,00						
	вода питьевая		2,10	2,10						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			12,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	бульон		143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
Гуляш из отварной индейки	филе индейки (филе грудок или бедра)	30/30	42,00	42,00	9,56	5,30	2,04	92,63	2,38	№293 сб рецептов 2017
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						

Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	мука пшеничная в/с	1,50	1,50	110/2	6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016						
	масло растительное	2,00	2,00													
	соль йодированная	0,15	0,15													
Кисель	гречневая крупа	52,40	52,40	150	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК						
	вода питьевая	78,10	78,10													
	соль йодированная	0,30	0,30													
	масло сливочное	2,00	2,00													
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат	17,50	17,50	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели						
	Сахар	5,00	5,00													
	вода	150,00	150,00													
Итого:		357			20,87	14,28	69,13	499,11	3,51							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	155,00	150,00	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016						
	Булочка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 Сб Казань 1997						
Котлеты рыбные	мука пшеничная	21,70	21,70	50	6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017						
	мука пшеничная	0,70	0,70													
	дрожжи сухие	0,28	0,28													
	соль йодированная	0,28	0,28													
	сахар	0,70	0,70													
	масло сливочное	1,75	1,75													
	яйцо	2,10	1,75													
	молоко	8,75	8,75													
	масса теста		35,00													
	сахар	3,50	3,50													
	масло сливочное	1,75	1,75													
Картофель запеченный	картофель	231,60	174,00	120	3,26	7,07	25,31	182,4	17,4	№147 сб шк 2017						
	масло растительное	5,00	5,00													
	соль йодированная	0,30	0,30													
	рыба (минтай с/м БГ)	45,22	33,00													
	соль йодированная	0,50	0,50													
	хлеб пшеничный	9,00	9,00													
	молоко	13,00	13,00													
Хлеб пшеничный	сухари панировочные	5,00	5,00	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012						
	масса полуфабриката		58,00													
	масло растительное	2,00	2,00													
	чай с сахаром и лимоном	150/5/5									0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой	0,40	0,40													
Сахар	5,00	5,00														
лимон	5,55	5,00														
Вода	150,00	150,00														
Итого:		535			18,60	17,77	66,85	523,71	20,42							
ВСЕГО:		1 580			49,76	42,68	186,94	1374,60	85,38							

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	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
	Крупа пшеничная	140/4	18,00	18,00	6,03	5,56	30,98	198,56	0,67	ТТК №9Д
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	160/6/10	4,00	4,00	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						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		160,00	160,00						
	Батон нарезной	25/5	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Итого:		350			8,06	9,98	50,89	325,76	1,70	
2 - ой ЗАВТРАК										

Сок в инд. упаковке	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	40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№39, сб дошк 2016
морковь		41,25	33,00						
яблоки		9,12	8,00						
масло растительное		2,00	2,00						
сахарный песок		0,80	0,80						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
крупя рисовая		5,00	5,00						
картофель		60,00	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
томатная паста		1,80	1,80						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон или вода		105,00	105,00						
цпльята-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	150			7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	ТТК №647 от 24.08.2022
капуста свежая		138,00	110,00						
вода питьевая		24,00	24,00						
масса тушеной капусты			100,00						
лук репчатый		10,80	9,00						
масло растительное		1,00	1,00						
масса пассерованного лука			4,50						
говядина (котлетное мясо б/к)		39,50	37,50						
или фарш говяжий		39,50	37,50						
масса готового фарша			30,00						
мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
масса соуса:			15,00						
вода питьевая		15,00	15,00						
масло сливочное		0,70	0,70						
мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
морковь		1,25	1,00						
лук репчатый		0,36	0,30						
томатная паста		0,90	0,90						
масло растительное		0,20	0,20						
соль иодированная		0,15	0,15						
сахар		0,15	0,15						
Компот из свежих фруктов	150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
яблоки свежие		22,80	20,00						
апельсин		7,50	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:	535			12,69	12,47	46,19	359,13	34,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
яйцо		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,30	15,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Итого:	490			20,52	27,29	51,95	535,28	76,30	
ВСЕГО:	1575			42,26	49,73	169,23	1304,97	116,32	
ИТОГО за 10 дней	15455			488,70	462,79	1857,38	13615,17	562,96	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1546			48,87	46,28	185,74	1361,52	56,30	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

- 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
- говядина 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%