

Утверждаю
Директор ООО "АБК-Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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

День 1 - ый

Ингредиенты:		Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			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						
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		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:		364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150/2	155,00	150,00	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	сахар		2,00	2,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		172			5,85	5,71	22,88	166,40	1,05	
ОБЕД										
Икра морковная		30			0,60	0,03	6,17	27,36		№ 35 сб дошк 2016
	морковь		31,30	25,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	томатная паста		4,00	4,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	сахарный песок		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91сб 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
	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
	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 124, 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			20,98	11,47	86,86	545,52	8,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										

Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,54	37,90						
	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						
Пюре Картофельное	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
		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						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	Вода		150,00	150,00						
		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		465			14,18	7,43	50,33	327,32	24,88	
ВСЕГО:		1546			52,17	38,99	209,63	1415,15	36,35	

День 2- ой

День 2- ой											
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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						
Какао с молоком	Масло сливочное		180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок			2,00	2,00						
	Сахар			6,00	6,00						
	Молоко			110,00	110,00						
	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:			359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК											
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						
Итого:			150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром			40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк 2016
	морковь			48,00	38,40						
	сахар			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 рецептов 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	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:		577			21,82	17,68	89,33	607,90	11,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сырники из творога с повидлом		100/30			18,90	14,54	31,68	329,00	0,46	№4245 СБ дошк 2016
	творог		102,00	100,00						
	мука пшеничная в/с		12,00	12,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	масса полуфабриката			114,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых сырников			100,00						
	повидло		30,60	30,00						
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						
Сок в индивидуальной упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		415			19,63	14,56	49,48	403,78	5,20	
ВСЕГО:		1501			55,14	49,66	191,87	1438,96	19,51	

День 3 - ий

день 3 - ии			Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	брутто		нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК											
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		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 иодированная		0,40	0,40							
	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
	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:			359			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05	
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (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	вафли	20	20,00	20,00		0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:			170			5,10	9,85	18,80	184,50	0,45	
ОБЕД											
Салат из свежей капусты с морковью		40				0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		41,60	33,30							
	масса пропаренной капусты			30,00							
	морковь		8,75	7,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							

Суп картофельный на курином бульоне, с рыбными фрикадельками	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
		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			25,00						
	фрикаделек			20,00						
Биточки "Домашние"	масса готовых фрикаделек	50			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 с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель	Масло сливочное	150	2,00	2,00	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	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,
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		577			21,07	15,65	81,30	551,56	21,39	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Пирожок печеный с повидлом		50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,00	25,00						
	Мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	Масло сливочное		1,13	1,13						
	Сахарный песок		1,33	1,33						
	Яйцо куриное		1,60	1,33						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	Повидло		16,80	16,70						
	Масло растительное		0,17	0,17						
	Яйцо куриное		1,20	1,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		460			18,91	25,56	70,14	587,76	46,88	
ВСЕГО:		1566			54,86	64,06	217,02	1670,82	70,77	

День 4 - ый

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
---------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	---------	------------------

продуктов	Ингредиенты	порции	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С	
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		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		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:		359			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
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 пшенной крупой на бульоне из индейки		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№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						
	бульон или вода		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			18,28	17,46	81,17	466,62	38,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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						
Сок в индивидуальной упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	485			21,78	17,00	54,71	458,28	4,51	
ВСЕГО:	1569			53,88	49,77	188,70	1345,45	44,60	

День 5 - ый

День 5 - ый											
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	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											
Кисломолочный 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	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, дели +, 2012	
Итого:		170			6,53	4,01	20,06	142,20	0,45		
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк	
	морковь		48,00	38,40							
	сахар		2,00	2,00							
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 Сб дошк. 2016	
	картофель		40,05	30,00							
	горох колотый		12,15	12,00							
	лук репчатый		7,20	6,00							
	морковь		9,60	7,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	масло растительное		3,00	3,00							
	вода питьевая		105,00	105,00							
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40							
	или фарш говяжий		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	яйцо куриное		0,96	0,80							
	вода питьевая		1,00	1,00							
	соль йодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30							
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00							
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			60,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
Рагу из овощей		120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	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							

Компот из свежих фруктов	масса припущенной капусты			24,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соус:										2016
	вода		35,00	35,00							
	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							
		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			18,31	22,91	65,67	555,06	25,97		
Рыба, тушеная с овощами	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школы. 2017	
	минтай ПБГ		69,10	51,00							
	вода питьевая		8,00	8,00							
	морковь		10,00	8,00							
	томатная паста		1,60	1,60							
	лук репчатый		4,80	4,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	соль		0,16	0,16							
		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017	
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным										
Хлеб пшеничный	Крупа рисовая		39,60	39,60							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	Вода питьевая		240,00	240,00							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Булочка сладкая	чай весовой		0,40	0,40						№412 Дели 2016	
	Сахар		5,00	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
		35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Сто. 150 СБ Казань. 1997	
	мука пшеничная		21,70	21,70							
	мука пшеничная		0,70	0,70							
	дрожжи сухие		0,28	0,28							
	соль йодированная		0,28	0,28							
	сахар		0,70	0,70							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	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							
	масса пф			40,25							
	яйцо куриное		0,60	0,50							
	масло растительное		0,10	0,10							
		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:		492			11,21	16,34	89,48	581,64	12,24		
ВСЕГО:		1605			42,89	53,57	222,66	1591,98	39,57		

2 неделя

День 6 - ый

День 6 - ый										
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 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						

Чай с молоком, сахаром	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная	180/6	0,40	0,40	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
	Батон нарезной	25/5	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:			359		11,28	12,94	47,97	354,36	2,53	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150		155,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк
Итого:			150		4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с	кукуруза к/с	30	46,60	27,90	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	сахар		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Борщ со свежей капустой, 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						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	Говядина (лопатка б/к)	150	48	48	14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	Акт проработки от 25.12.2022
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса отварной говядины			30						
	Картофель		133	100						
	томатная паста		4	4						
	Лук репчатый		18	15						
	Огурцы соленые		36,4	20						
	Бульон мясной		30	30						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк
	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.
Итого:			520		19,57	21,77	51,41	485,85	15,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	яйцо	130	96,00	80,00	12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк
	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						
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						

вола		10,70	10,70						
масса полуфабриката			39,90						
для крошки:									
мука пшеничная		0,84	0,84						
масло сливочное		0,70	0,70						
масса крошки			1,40						
масло растительное для		0,70	0,70						
смазки изделий									
Сок в индивидуальной	125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:	480			17,43	26,68	51,45	514,18	3,77	
ВСЕГО:	1509			52,62	65,14	157,13	1430,39	22,39	

День 7 - ой

День 7 - ой												
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 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		180/6			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		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								
			364			5,38	8,10	23,27	190,25		1,24	
2 - ой ЗАВТРАК												
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016		
(молоко)	молоко		158,00	150,00						табл 6 стр 136, Дели + 2017		
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40				
Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05			
ОБЕД												
Салат из квашенной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017		
	капуста квашенная		34,30	24,00								
	лук репчатый		3,60	3,00								
	масло растительное		1,50	1,50								
	сахар		1,50	1,50								
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016		
	Мука пшеничная		10,5	10,5								
	мука пшеничная на подпыл		0,72	0,72								
	Яйцо		3,6	3								
	вода		2,1	2,1								
	соль иодированная		0,3	0,3								
	Масса подсушенной лапши		12	12								
	Морковь		7,50	6,0								
	Лук репчатый		7,14	6,0								
	Масло растительное		3	3								
	Бульон		143	143,00								
	соль иодированная		0,6	0,6								
	Птица, тушеная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00		24,36	№319,3 / 2 Сб дошк 2016 №372 Сб дошк
		цыплята - бройлеры с/м		73	69,0							
		масса отварной мякоти			30,0							
соус сметанный :												
Вода или отвар			15,0	15,0								
сметана			5,0	5,0								
мука пшеничная			1,5	1,5								
соль иодированная			0,16	0,16								
масса соуса				20,0								
Картофель			87,2	65,6								
морковь			32,0	25,6								
Лук репчатый			17,6	14,4								
масло растительные			1,2	1,20								
соль иодированная			0,6	0,6								
масса овощей с соусом				120,0								
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	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,		

Итого:			515			17,82	15,74	57,17	448,34	31,29	
Плов с сухофруктами	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
		130				3,59	8,83	37,44	245,70	0,73	№195 СБ шк 2017
	крупа рисовая		34,00	34,00							
	вода питьевая		71,50	71,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	масло сливочное		13,00	13,00							
	курага		13,30	13,00							
	морковь		32,50	26,00							
	изюм		6,60	6,50							
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		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							
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)	вода		150,00	150,00							
		100	100,00	100,00		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:			405			6,02	9,60	62,65	365,85	85,73	
ВСЕГО:			1454			35,30	39,47	165,55	1172,84	120,31	

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	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		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						
Какао с молоком	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Вотерброд с маслом сливочным	Вода		80,00	80,00						
		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:			359		11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
Кисломолочный напиток с (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК									
		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
	сахар		2,00	2,00						
		152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
Салат из моркови с сахаром	ОБЕД									
		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк
	морковь		48,00	38,40						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	сахар		2,00	2,00						
		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 йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		120,00	120,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные в томатном соусе	сметана	45/15	5,00	5,00	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 йодированная		0,45	0,45						
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00						

	масса полуфабриката		1,50	54,00						
	масло растительное			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 йодированная		0,15	0,15						
	сахар		0,15	0,15						
	масса готового соуса			15,00						
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 урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№2574 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:		562			18,18	13,82	72,74	493,07	11,86	
Пудинг творожный с повидлом	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 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						
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		485			17,78	11,86	64,98	435,38	4,23	
ВСЕГО:		1558			51,69	43,25	195,80	1386,39	19,24	

Винегрет овощной		40			0,56	4,02	2,92	50,04		№46 сб дошк 2016
	картофель		13,76	10,00						
	свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	капуста квашенная		11,50	8,00						
	лук репчатый		7,16	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп крестьянский с пшенной крупой, с мясом индейки		150/10			3,43	5,06	3,69	75,15	6,24	№86 сб дошк 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра)		14,00	14,00						
	масса отварной индейки			10,00						
	капуста свежая		22,50	18,00						
	картофель		19,95	15,00						
	крупка пшенная		3,00	3,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		120,00	120,00						
Котлеты рубленые из индейки с маслом сливочным		50/2			8,37	11,13	8,25	167,20	0,09	СБ дошкольн. №322, 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра)		37,00	37,00						
	Хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	Вода		13,00	13,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			62,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,
Итого:		549			19,17	25,47	61,62	561,05	7,16	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		50			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						
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		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	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						
Ватрушка с повидлом		50			2,97	1,98	21,2	121,33	0	ТТК
	мука пшеничная в/с		25,30	25,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	сахарный песок		1,30	1,30						
	масло сливочное		1,13	1,13						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	повидло		20,20	20,00						
	яйцо куриное		1,20	1,00						

масло растительное		0,20	0,20						
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:	500			14,36	9,61	66,25	415,54	77,10	
ВСЕГО:	1 558			46,66	47,92	177,03	1344,19	86,09	

День 10 - ый

День 10 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		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						
Чай с сахаром, с яблоком		170/6/10			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		170,00	170,00						
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:		359			8,05	9,26	50,88	319,16	1,70	
2 - ой ЗАВТРАК										
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
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 156, Дели +, 2012
Итого:		185			6,42	5,40	32,55	204,10	0,45	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
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
	крупа 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						
	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		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,
Итого:		525			13,15	13,95	44,62	368,05	31,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный с сыром		130			9,67	11,37	22,22	250,46	0,30	№229, сб дошк 2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
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		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Сок в инд.упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		430			12,32	11,74	50,26	376,61	77,80	
ВСЕГО:		1499			39,93	40,34	178,30	1267,92	111,77	
ИТОГО за 10 дней		15365			485,14	492,17	1903,70	14064,10	570,60	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1537			48,51	49,22	190,37	1406,41	57,06	

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, Тутьян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутьян 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, Тутьян 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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