



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

День 1 - ый

День 1 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшенная		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		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,50	16,76	55,33	415,31	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016
икра кабачковая		51,00	50,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88,сб дошк2016
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 иодированная		0,10	0,10						
Масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		51,16	49,00						
или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
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	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели - 2012
Итого:	693			26,73	26,03	94,44	722,18	11,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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						

	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный	8,25		8,25						
	яйцо	6,3		5,25						
	молоко	12		12						
	масло сливочное	2,25		2,25						
	соль иодированная	0,4		0,4						
	Масло растительное	1		1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко	10		10						
	масло сливочное	1,1		1,1						
	Мука пшеничная	1,1		1,1						
	Вода	10		10						
	Сахар	0,2		0,2						
	соль иодированная	0,13		0,13						
	масса соуса			20						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		тавл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	тавл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45	
ВСЕГО:		1832,00			60,78	62,44	227,99	1724,20	42,54	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	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 иодированная		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 Дети2016
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 дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	403			12,09	16,87	55,74	426,87	2,36	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26,сбдошк2016
картофель		44,70	33,60						
морковь		11,25	9,00						
зеленый горошек к/с		15,00	9,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63,сбдошк2016
Капуста свежая		18,75	15,00						
Картофель		19,95	15,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Свекла		38,40	30,00						
Сахар		1,80	1,80						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль иодированная		0,80	0,80						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,6						
масса отварной птицы			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017

	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		697			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
	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 иодированная		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						
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		593			28,72	27,07	85,28	700,12	7,37	
ВСЕГО:		1873,00			64,90	68,17	249,60	1896,78	19,92	

День 3 - ий

день 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток									
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180	12,00 80,00 10,00 9,52 2,00 0,70 120,00	12,00 60,00 8,00 8,00 2,00 0,70 120,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	50/25	49,30 33,60 5,00 5,90	32,00 32,00 5,00 5,90	5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный									
вода									
крупa гречневая									
масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50						

	Лук репчатый		18,00	15,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	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		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		693			18,01	15,77	89,63	584,50	11,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
Картофель тушеный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186,Дели + 2012
Итого:		556			18,70	20,91	90,22	624,28	90,26	
ВСЕГО:		1835			53,32	55,07	243,45	1716,22	103,14	

День 4 - ый

День 4 - ый		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Наименование блюд и продуктов		брутто	нетто							
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
	молоко		180,00	180,00						
Итого:		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 СБ дошк 2016

Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	кукуруза к/с		77,66	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
		180/10			6,29	5,65	11,94	132,94	4,43	№87, сб дошк 2016
Котлеты рубленые из говядины	Картофель		53,2	40						
	Горох		16,2	16						
	Морковь		12,8	10,00						
	Лук репчатый		9,6	8,00						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	вода питьевая		140	140						
	Говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,4						
	или фарш говяжий		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо куриное		0,96	0,8						
	Вода питьевая		1	1						
Капуста тушеная	Соль йодированная		0,1	0,1						
	масса полуфабриката			14,3						
		70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
	говядина (котлетное мясо)		51,18	49,00						
	или фарш говяжий		51,45	49,00						
	Лук репчатый		14,64	12,63						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
	вода питьевая		14,70	14,70						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	масса полуфабриката			84,00						
Компот из урюка	масло растительное		0,80	0,80						
		130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая		186,3	149						
	масло растительное		5,25	5,25						
	морковь		3,25	2,6						
	лук репчатый		6,24	5,2						
	томатная паста		3,12	3,12						
	мука пшеничная		1,56	1,56						
	сахар		1	1						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6	6,0						
Хлеб пшеничный	вода		183	183,0						
		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб ржаной		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		690			27,45	27,36	84,47	709,89	34,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Эч-почмак с курицей		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,12	2,60						
	Масло сливочное		2,60	2,60						
	Сахарный песок -		1,00	1,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	пыльца - бройлеры с/м		35,42	23,00						
	картофель		37,50	30,00						
	Лук репчатый		10,38	8,65						
	Масло сливочное		4,50	4,50						
	соль иодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00						
Чай с сахаром	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок (нектар) разливной		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		486			12,26	6,37	64,12	376,54	4,03	
ВСЕГО:		1762			57,80	55,05	217,33	1626,60	43,08	

День 5 - ый

День 5 - ый										
Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Суп молочный со звездочками	ЗАВТРАК	200								№100,сб дошк 2016
	суповая заправка (звездочки)		16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	
	Сахар		1,60	1,60						
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное	2,00	2,00							
Какао с молоком	соль иодированная	180	1,00	1,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дети2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		426			13,03	14,23	48,14	367,91	2,23	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток сахар		185,00	180,00						
			3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016
	икра кабачковая		51,00	50,00						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		180/10/5			3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 сб дошк 2016
	Картофель		71,82	54,00						
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	10,80						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	цыплята-бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль иодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		650			24,66	27,59	78,67	661,12	18,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Суфле рыбное		80			12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284 сб дошк 2016
	минтай ПБГ с/м		103,68	72,5						
	масса отварной рыбы			58						
	соус молочный:									
	молоко		20,3	20,3						
	масло сливочное		3,5	3,5						
	мука пшеничная в/с		3,5	3,5						
	вода		4	4						
	соль иодированная		0,22	0,22						
	масса густого молочного соуса			27						
	яйцо куриное		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса полуфабриката			92						
	масса готового суфле			80						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			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		98,00	98,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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						

Пирожок печеный с повидлом	лимон		8,00	7,00						
	Вода	60	180,00	180,00	3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		30,00	30,00						
	Мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,36	1,36						
	Сахарный песок		1,60	1,60						
	Яйцо куриное		1,92	1,60						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Хлеб пшеничный	Повидло	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Масло растительное		0,20	0,20						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		596			22,26	16,29	101,42	645,06	13,12	
ВСЕГО:		1855			65,17	62,61	238,42	1776,09	35,51	

2 неделя

День 6 - ый		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		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						
Масло сливочное			5	5						
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	6						
Молоко			92	90						
Вода			90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
Батон нарезной			30,00	30,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		406			10,51	13,68	50,92	384,88	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
молоко			189,00	180,00						
Итого:		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	1,04	№39,сб дошк 2016
морковь			57,25	45,80						
яблоки свежие			17,10	15,00						
сахарный песок			3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне , со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63,сбдошк2016
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			2,40	2,40						
Томат-паста			1,00	1,00						
Масло растительное			4,00	4,00						
соль йодированная			0,70	0,70						
Бульон			140,00	140,00						
Сметана			7,00	7,00						
Бефстроганов из отварной говядины		40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина лопатка б/к			64,00	64,00						
Соль йодированная			0,40	0,40						
Сметана			9,00	9,00						
Мука пшеничная в/с			2,70	2,70						
вода питьевая			27,00	27,00						
Соль йодированная			0,32	0,32						
Лук репчатый			9,60	8,00						
Масло сливочное			0,80	0,80						
Вермишель отварная		130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк2016
вермишель			45,50	45,50						
соль йодированная			0,35	0,35						
Вода			275,00	275,00						
Масло сливочное			2,00	2,00						
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 ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		682			20,97	16,38	78,60	557,48	9,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Ватрушка королевская		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023

Напиток из шиповника	посыпка низ:									
	Масло сливочное	10,70	10,7							
	Мука пшеничная	21,0	21,0							
	Сахарный песок	10,7	10,7							
	творожная начинка:									
	Творог	78,50	78,5							
	Сахарный песок	15,00	15,0							
	Яйцо куриное	18,0	15,0							
	посыпка низ:									
	Масло сливочное	4,25	4,25							
Кондитерское изделие	Мука пшеничная	7,80	7,80							
	Сахарный песок	4,25	4,25							
	шиповник	18,4	18							
Сок (нектар) разливной	сахар	6	6							
	вода	180	180							
Итого:		550			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб допк 2016
ВСЕГО:		1818			21,55	13,17	100,12	603,22	94,00	табл 6 стр 136, Ддели +, 2012 №418 Дели2016

День 7- ой

День 7-ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		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						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Сыр порционно	сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:		416			13,83	16,56	55,91	448,59	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб допк 2016
	кисломолочный напиток		185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Итого:		180								
ОБЕД										
Капуста тушеная		50			1,03	1,62	4,71	37,55	3,10	№139 сб шк 2017
	капуста свежая		71,25	57,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	морковь		3,75	3,00						
	Лук репчатый		4,80	4,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная		0,50	0,50						
	сахар		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб допк 2016
	картофель		79,8	60						
	Морковь		9	7,20						
	Лук репчатый		8,6	7,20						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	бульон		135	135						
	клецки:			18						
	мука пшеничная		5,5	5,5						
	Масло сливочное		0,6	0,6						
	яйцо		1,92	1,6						
	вода		8,8	8,8						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.202
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
	вода		31,70	31,70						
	рис		5,00	5,00						
	масса отварного рассычатого риса		4,20	4,20						
	Лук репчатый			12,50						
	Масло растительное		10,80	9,00						
	масса припущенного лука		1,50	1,50						
	соль иодированная			7,50						
	мука пшеничная		0,30	0,30						
	масса полуфабриката		3,50	3,50						
	соус сметанно- томатный:			60,00						
	сметана			25,00						
	мука пшеничная		6,25	6,25						
			1,90	1,90						

Пюре Картофельное	вода	140	18,80	18,80	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016	
	томатная паста		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	Картофель		159,60	119,70							
Компот из свежих яблок	Молоко	180	22,12	21,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017	
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
	яблоки свежие		34,00	28,00							
	сахар		6,00	6,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012	
	вода		183,00	183,00							
		45	45,00	45,00							
Хлеб ржаной		670			2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:					19,14	17,75	98,49	646,30	27,40		
Биточки рубленые из рыбы	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		70		8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3	
	рыба (минтай с/м БГ)		71,4	52,5							
	или фарш рыбный		55,1	52,5							
	крупа манная		1,8	1,8							
	яйцо		1,26	1,05							
	Лук репчатый		15,5	13,0							
	вода		10,0	10,0							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	сахар		0,2	0,2							
	сухари панировочные		7,0	7,0							
	Масло растительное		1,8	1,8							
	Масса полуфабриката			83,0							
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк 2016
		крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая			82,00	82,00							
соль иодированная			0,33	0,33							
масса каши				115,00							
морковь			22,00	17,00							
лук репчатый			2,40	2,00							
масса каши с овощами				130,00							
масло сливочное			3,00	3,00							
Чай с мармеладом			160/10		0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	вода питьевая		160	160							
	мармелад		10	10							
	Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	15,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		503			15,81	11,84	72,80	483,36	16,60		
ВСЕГО:		1769			54,01	50,65	234,76	1670,25	45,62		

День 8 - ой

День 8 - ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34,сб дошк 2016
		72,96	57,00						
		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73,сб дошк 2016
		45,00	36,00						
		28,73	21,60						
		9,00	7,20						
		8,57	7,20						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						

Жаркое из филе птицы	цыплята - бройлеры с/м масса готовой мякоти птицы картофель лук репчатый морковь Масло сливочное соль йодированная вода питьевая	200	107,3	101,2 44	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
Компот из урюка	урюк 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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		672			21,26	19,45	63,82	519,95	16,86	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль йодированная масса готового омлета	150	114,00 60,00 2,50 0,40	95,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
Слойка сладкая	Мука пшеничная Мука пшеничная дрожжи сухие соль йодированная Сахар Масло сливочное Яйцо молоко масса теста Сахар Масло сливочное масса пф яйцо Масло растительное	50	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 3,00 12,50 5,00 2,50 0,90 0,13	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 12,50 50,00 5,00 2,50 0,75 0,13	4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник психонимических блюд и кулинарных изданий Стр. 150 СБ Казань 1997
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		616			21,51	29,90	68,85	619,77	4,31	
ВСЕГО:		1871			59,42	68,29	198,32	1643,68	24,91	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое	180	180,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	60	32,90 15,36 32,76 3,60 3,00	24,00 12,00 18,00 3,00 3,00	0,73	4,71	5,38	66,84	1,50	№23 сб дошк 2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10	24,30	23,00 10,00	3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№94 сб дошк 2016

Биточки "Домашние"	Мука пшеничная	70	15,00	15,00	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	акт приемо-сдаточный от 25.12.2018 №569
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Масса 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						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	140/3	84,9	55,13	7,43	3,56	22,43	150,60		№ 200 сб шк 2017
	морковь		57,89	55,13						
	Лук репчатый		16,53	13,12						
	Масло растительное		18	15						
	масса припущенного лука		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Кисель	горох	180	41,80	41,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	масса отварного гороха			82,00						
	картофель		59,60	44,80						
	масса отварного картофеля			42,00						
	молоко		22,40	21,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		688			26,01	22,35	85,15	640,62	3,16	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом		130/20			19,82	14,01	46,53	389,70	0,41	№249 СБ дошк 2016
	Творог		112,06	110,50						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Яйцо		7,80	6,50						
	Сахарный песок		10,40	10,40						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		443			20,35	14,44	62,56	463,18	13,24	
ВСЕГО:		1720			66,22	55,50	222,55	1651,49	21,14	

День 10 - ый

День 10 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дети2010
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 Дети2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат овощной с яблоками и свеклой	60			0,69	3,11	4,32	48,06	9,32	№38 СБ дошк 2016
свекла		19,20	15,00						
морковь		11,25	9,00						
капуста свежая		22,50	18,00						

Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	яблоки свежие	17,10	15,00							
	масло растительное	3,00	3,00							
		180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сбдошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
Гуляш из отварной говядины	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	2016
	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						
Макаронные изделия отварные	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
		130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
		180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
Компот из изюма и яблок	масса отварных сухофруктов		14,40	14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	Хлеб ржаной									
		682			21,61	26,40	104,22	720,05	17,61	
	Итого:									
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	Котлеты рыбные									
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,20	18,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	масса полуфабриката			81,0						
	масло растительное		3,0	3,0						
		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
Напиток из шиповника	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
	печенье		40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели + 2012
		40							0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Хлеб пшеничный		30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57		№418 Дели 2016
	Сок (нектар) разливной		200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	
Итого:		658			19,01	11,14	110,95	616,70	48,38	
ВСЕГО:		1926			58,45	58,48	282,40	1866,92	68,47	
ИТОГО за 10 дней		18261			598,56	584,36	2353,52	17219,80	511,87	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1826			59,86	58,44	235,35	1721,98	51,19	

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, Тютельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тютельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тютельян 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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тютельян 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%