

Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,2	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)		35			1,04	1,81	2,19	29,26		№10 СБ дошк, 2016
	зеленый горошек к/с		56,11	33,60						
	масло растительное		1,50	1,50						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0	№410, 411 Дели 2016
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,0	
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		501			17,72	27,30	35,40	460,36	10,0	
ВСЕГО:		1792			57,16	60,79	188,66	1548,30	45,0	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,8	ГТК №1Д
	крупа пшеничная		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,0	№416 Дели 2016
	какао-порошок		2,00	2,00						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		110,00	110,00						
	вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,0	№3 СБ дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			12,09	16,87	55,74	426,87	2,0	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (ягтык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,0	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,0	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,0	№39, сб дошк 2016
	морковь		62,50	50,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	сахарный песок		1,20	1,20						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			2,04	4,73	8,12	89,54	7,0	№403 СБ дошк 2016
	капуста свежая		18,75	15,00						
	картофель		19,95	15,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	свекла		38,40	30,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
	сахар		2,16	2,16						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,0	№260 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,0	№175 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	0,0	№418 Дели 2016
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,0	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		700			25,60	22,92	86,13	659,93	1,0	

ПОЛДНИК		130/20	121,55	119,20	24,20	20,00	32,78	408,20	0,5	251, сб донк 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	творог		7,80	7,80						
	крупа манная		6,50	5,42						
	яйцо		10,40	10,40						
	сахар		5,20	5,20						
	сметана		5,20	5,20						
	масло сливочное		5,20	5,20						
	сухари панировочные		0,65	0,65						
	соль йодированная		20,40	20,00						
	молоко сгущенное									
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,8	н 12 Делн 2016
	сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	вода		180,00	180,00						стр 6 стр 136 Делн +, 12
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		
Итого:		363			25,83	21,99	53,89	518,08	3,3	
ВСЕГО:		1652			68,74	66,27	203,32	1696,88	12	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,00	ПК №7Д
	крупа рисовая		13,50	13,50						
	крупа пшеничная		10,00	10,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,00	стр 14 Делн 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		стр 6 донк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,48	15,31	55,30	402,11	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,00	стр 420 СБ донк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,00	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и соевыми огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,00	стр 23, сб донк 2016
	картофель		32,88	24,00						
	огурцы соевые		32,76	18,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне		180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,00	стр 87 сб донк 2016
	картофель		47,88	36,00						
	горох колотый		14,58	14,40						
	лук репчатый		8,64	7,20						
	морковь		11,25	9,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масло растительное		3,60	3,60						
	бульон куриный вода питьевая		140,00	140,00						
Птица тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,06	10,89	3,96	154,36		ПК №753 от 20.08.2012
	цаплята-бройлера погр с/м		97,20	92,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	стр 219 СБ донк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,00	ПК
	кисель-концентрат		21,00	21,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	стр 6 стр 144, Делн 2012
Итого:		658			22,49	24,42	74,01	623,46	1,00	
ПОЛДНИК										
Вак балинг с рисом и мясом	мука пшеничная в/с	90	31,00	31,00	7,02	10,35	28,62	234,63		

	мука пшеничная в/с	1,00	1,00												
	яйцо куриное	3,10	2,60												
	масло сливочное	2,60	2,60												
	сахарный песок	1,00	1,00												
	молоко	12,50	12,50												
	дрожжи сухие	0,30	0,30												
	соль йодированная	0,40	0,40												
	масса теста		50,00												
	говядина (котлетное мясо б/к)	23,50	22,50												
	или фарш говяжий	23,50	22,50												
	крупа рисовая	6,00	6,00												
	масса сваренного риса до		15,00												
	полутготовности														
	лук репчатый	7,80	6,50												
	масло сливочное	7,50	7,50												
	соль йодированная	0,50	0,50												
	выход фарша		30,00												
	яйцо куриное	1,20	1,00												
	масло сливочное	1,00	1,00												
	масло растительное	0,25	0,25												
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00					0,61	0,25	6,68	31,38	41	109 сб. лист 2016	
	сахар		6,00	6,00											
	вода		180,00	180,00											до 9 стр 186, Дели 4, 112
Фрукты свежие		100	100,00	100,00					1,50	0,50	21,00	96,00	10		
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		376							9,13	11,10	56,30	362,01	53		
Итого:		1618							47,32	55,33	193,17	1479,58			
ВСЕГО:															

Наименование блюда и продуктов		Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин	Сборник рецептов
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
День 4 -ый											
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		крупа ячневая	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ПК М10Д
		молоко		90,00	90,00						
		вода		68,00	68,00						
		сахар		2,50	2,50						
		соль йодированная		0,50	0,50						
		масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,0	5413 сб. лист 2016
Чай с молоком, сахаром		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		батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0	53 сб. лист 2016
		сыр		5,10	5,00						
		масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:			409			12,68	13,77	56,01	419,33		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок разлитой			200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80		5418 Лист 2016
Итого:			200			1,00	0,00	20,20	84,80		
ОБЕД											
Салат из овощей с яблоками		свекла	60	61,50	48,00	0,65	3,65	6,72	62,34		5306 лист 2016
		яблоки свежие		11,40	10,00						
		масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины		говядина (лопатка б/к)	180/10	16,00	16,00	4,22	2,33	8,77	76,57		5416 сб. лист 2016
		масса отварной говядины		11,00	10,00						
		крупа пшенная		80,00	60,00						
		картофель		9,00	7,20						
		морковь		8,60	7,20						
		лук репчатый		1,80	1,80						
		масло растительное		0,60	0,60						
		соль йодированная		126,00	126,00						
		бульон или вода	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,5	54214 сб. лист 2017
		рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
		соль йодированная		0,70	0,70						
		хлеб пшеничный		12,60	12,60						
		молоко		18,20	18,20						
		сухари панировочные		7,00	7,00						
		масса полуфабриката		81,00	81,00						
		масло растительное		3,00	3,00						
Пюре картофельное с маслом сливочным		картофель	140/3	159,60	119,70	2,88	6,65	19,12	147,90	0,96	5430 сб. лист 2016
		молоко		22,12	21,00						
		масло сливочное		5,00	5,00						
		соль йодированная		0,52	0,52						
		масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		яблоки свежие	180	34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,1	5434 сб. лист 2017
		сахар		6,00	6,00						
		вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной			40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,0	5435 сб. лист 2017
Итого:			683			19,52	17,51	83,38	570,95		

ПОЛДНИК		130/20	112,06	110,50	19,74	18,33	43,81	416,50	0,0	1 200 000 2016
Пудинг творожный запеченный с повидлом	творог		10,40	10,40						
	манная крупа		10,40	10,40						
	сахар		7,80	6,50						
	яйцо куриное		5,20	5,20						
	масло сливочное		0,50	0,50						
	соль йодированная		5,20	5,20						
	сахари панировочные		5,20	5,20						
	сметана		20,40	20,00						0,01 День 2016
	повидло	180			0,06	0,02	0,02	0,02	0,0	
Чай без сахара	чай весовой		0,45	0,45						
	вода		180,00	180,00						5л 6 стр 136, День 4, 12
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,0	
Итого:		365			21,87	19,99	70,08	544,72	0,0	
ВСЕГО:		1657			55,07	51,27	229,67	1619,80	30,00	

День 5 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	крупа манная	180/3	22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	180,30	1	136 Дни
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1	416 Дни 2016
Какао с молоком	какао-порошок	180/6	2,00	2,00						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		110,00	110,00						
	вода		80,00	80,00						10 Дни 2016
Бутерброд с маслом сливочным	багет нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		10 Дни 2016
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,41	12,99	55,44	388,76	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,0	420 Сборник 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00		
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты	капуста квашенная	50	57,90	40,00	0,85	2,50	4,23	42,65		10 Дни 2017
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50	3,11	3,30	12,94	160,28	0,0	403 Сборник 2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками	картофель	180/10	106,40	80,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	фрикадельки мясные:									
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек	70		10,00	8,11	7,29	7,86	129,44	0,0	10 Дни 2016 №303, 2016
Тефтели мясные	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	масса пассерованного лука		9,40	7,00						
	хлеб пшеничный		14,00	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей	картофель	150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,25	200,86	0,0	10 Дни 2016 №303, 2016
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука		41,00	16,00						
	капуста свежая			32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	масло растительное		5,00	5,00						

	соус:		40,00	40,00							
	вода		1,80	1,80							
	масло сливочное		1,80	1,80							
	мука пшеничная		3,00	2,40							
	морковь		1,44	1,20							
	лук репчатый		2,40	2,40							
	томатная паста		0,60	0,60							
	масло сливочное		0,40	0,40							
	сахар		0,40	0,40							
	соль йодированная			40,00							
	масса соуса			150,00							
	масса рагу	180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40		
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие		27,40	24,00							
	апельсин		9,00	6,00							
	лимон		6,66	6,00							
	вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,30	9,00		
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00		
Итого:		705			19,39	29,56	74,88	656,77	44,00		
ПОЛДНИК											
Элеги с птицей		100			10,90	14,00	22,30	245,00			
	мука пшеничная		30,80	30,80							
	в том числе на подпыл		1,20	1,20							
	сахарный песок		0,80	0,80							
	масло сливочное		5,00	5,00							
	яйцо куриное		6,00	5,00							
	сметана		12,50	12,50							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса теста			52,00							
	целията - бройлеры с/м		51,60	36,00							
	картофель		34,58	26,00							
	лук репчатый		7,20	6,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
	соль		0,80	0,80							
	масса фарша			72,00							
	яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00							
	масло растительное		0,20	0,20							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,43	2,00		
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	40,00	6,00		
(яблоки, или апельсины, или бананы, или манго)											
Итого:		393			11,93	14,23	36,63	314,43	62,00		
ВСЕГО:		1682			47,96	61,28	174,51	1453,01	107,00		

2 недели

День 6 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Углеводный состав
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		
	крупа пшено		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара		180			0,06	0,02	0,02	0,02		
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода		180,00	180,00						
Мармелад	мармелад	25	25,00	25,00	0,03		19,85	80,25		
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	133,77		
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		428			8,87	11,18	60,28	504,78		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	80,40		
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	80,40		
ОБЕД										
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	61,00		
	икра кабачковая		51,00	50,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			2,04	4,73	8,12	66,34		
	капуста свежая		18,75	15,00						
	картофель		19,95	15,00						
	морковь		12,50	10,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	свекла		38,40	30,00						
	масло растительное		3,60	3,60						

	сахар		2,16	2,16							
	томатная паста		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	бульон		140,00	140,00							
	сметана		7,00	7,00							
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200	107,30	101,20	15,67	10,64	19,60	230,20	0,00		
	цыплята - бройлеры с/м			44,00							
	масса готовой мякоти птицы		193,00	145,10							
	картофель		15,00	12,50							
	лук репчатый		7,90	6,30							
	морковь		5,10	5,10							
	масло сливочное		0,80	0,80							
	соль иодированная		25,10	25,10							
	вода питьевая	180			0,40	0,02	16,60	61,00	2,00		08.08.2016
Компот из урюка	урюк		18,40	18,00							
	масса отварных сухофруктов		6,00	6,00							
	вода	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00		06 стр 144, Деян 4, 2016
Хлеб ржаной											
Итого:		657			20,75	15,87	60,18	471,80	10,00		
Макаронные изделия отварные с сыром	ПОЛДНИК	150			10,38	8,89	21,29	207,33	0,00		08.08.2016
	макаронные изделия		49,00	49,00							
	вода		294,00	294,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	сыр голландский		25,50	25,00							
	масло сливочное	180/6	2,50	2,50	0,61	0,25	6,63	31,31	0,00		08.08.2016
Напиток из шиповника	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00		08.08.2016
Хлеб пшеничный		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		08.08.2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины)		456			13,67	9,78	52,53	304,21	0,00		08.08.2016
Итого:		1751			44,28	36,82	193,18	1300,51	10,00		
ВСЕГО:											

День 7-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит. А	Вит. С	Дата рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	ЗАВТРАК	180/3			6,04	5,54	30,04	214,40			08.08.2016
	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	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	10,55	67,56			08.08.2016
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток		2,50	2,50							
	сахар		6,00	6,00							
	молоко		90,00	90,00							
	вода	30/5	108,00	108,00	2,29	4,50	15,49	111,68			08.08.2016
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной		30,00	30,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		404			11,18	12,45	55,82	401,06			
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	2-ой ЗАВТРАК	180			5,22	4,50	7,56	37,00			08.08.2016
	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	37,00			
Итого:											
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	ОБЕД	60			1,22	2,21	4,74	40,20			08.08.2016
	капуста свежая		85,30	68,40							
	масло растительное		1,80	1,80							
	морковь		2,25	1,80							
	лук репчатый		2,88	2,40							
	томатная паста		1,44	1,44							
	мука пшеничная		0,60	0,60							
	соль иодированная		0,24	0,24							
	вода питьевая		18,00	18,00							
Суп картофельный с гречневой крупой, с мясом птицы		180/10			3,53	3,31	8,72	21,41			08.08.2016
	крупа гречневая		6,00	6,00							
	картофель		80,00	60,00							
	морковь		9,00	7,20							
	лук репчатый		8,60	7,20							
	масло растительное		1,80	1,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	бульон или вода		126,00	126,00							
	цыплята-бройлеры потр. с/м		24,30	23,00							
	масса готовой мякоти птицы	80		10,00	9,76	6,21	11,74	142,4			08.08.2016
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00							
	крупа манная		63,00	60,00							
	яйцо		2,10	2,10							
			1,44	1,20							

Пюре картофельное с маслом сливочным	лук репчатый	18,00	15,00	2,88	6,65	19,12	147,91	16,00	2015						
	вода	11,20	11,20												
	соль йодированная	0,65	0,65												
	сахар	0,16	0,16												
	сухари панировочные	8,00	8,00												
	масло растительное	2,00	2,00												
140/3															
Напиток из сухофруктов	картофель	159,60	119,70	0,60	0,08	16,81	71,21	0,00	2016						
	молоко	22,12	21,00												
	масло сливочное	5,00	5,00												
	соль йодированная	0,52	0,52												
	масло сливочное	3,00	3,00												
180															
Хлеб ржаной	сухофрукты	15,30	15,00	2,31	0,42	13,87	60,37	0,00	2016						
	сахар	6,00	6,00												
	вода	183,00	183,00												
	35	35,00	35,00												
Итого:	688			20,30	18,88	75,00	550,00								
ПОЛДНИК															
Сырники из творога с повидлом	творог	122,40	120,00	22,66	17,45	34,00	37,80	0,00	2016						
	мука пшеничная в/с	14,40	14,40												
	яйно	6,00	5,00												
	сахар	6,00	6,00												
	соль йодированная	0,60	0,60												
	масса полуфабриката		137,00												
	масло растительное	2,50	2,50												
	масса готовых сырников		120,00												
	повидло	30,60	30,00												
	120/30														
	Чай с сахаром	чай весовой	0,45							0,45	0,06	0,02	6,02	2,00	0,00
сахар		6,00	6,00												
вода		180,00	180,00												
180/6															
Кондитерское изделие	сушки	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	6,00	0,00	2016						
	20														
Итого:	356			24,90	17,73	53,78	470,00								
ВСЕГО:	1628			61,61	53,56	192,72	1470,00								

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Содержание фактур							
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды										
Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК																
	крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	2,00	0,00	2016							
	молоко		158,00	158,00													
	сахар		2,50	2,50													
	соль йодированная		0,50	0,50													
	масло сливочное		3,00	3,00													
180/6																	
Какао с молоком	какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	0,00	2016							
	сахар		6,00	6,00													
	молоко		110,00	110,00													
	вода		80,00	80,00													
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	176,77	0,00	2016							
	сыр		5,10	5,00													
	масло сливочное		5,00	5,00													
	409																
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК																
	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	0,00	2016							
	сахар		3,00	3,00													
183																	
Винегрет овощной	ОБЕД																
	картофель	60	20,64	15,00	0,82	3,70	5,06	11,00	0,00	2016							
	свекла		19,20	15,00													
	морковь		12,60	10,00													
	зеленый горошек в/с		10,02	6,00													
	огурцы соленые		12,74	7,00													
	лук репчатый		6,00	5,00													
	масса бланшированного лука			4,50													
	масло растительное		3,60	3,60													
	180/10/7																
	Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая		45,00							36,00	3,24	5,19	5,07	80,00	0,00	2016
		картофель		28,73							21,60						
		морковь		9,00							7,20						
лук репчатый			8,57	7,20													
масло растительное			4,00	4,00													
соль йодированная			0,60	0,60													
вода питьевая			140,00	140,00													
говядина (копченое 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 фрикаллек			10,00									
	сметана		7,00	7,00									
Тефтели мясные в томатном соусе.		60/20			7,18	7,09	8,34	123,03	0,00				
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00									
	или фарш говяжий		39,90	38,00									
	лук репчатый		24,00	20,00									
	масло растительное		2,00	2,00									
	масса пассерованного лука репчатого			10,00									
	хлеб пшеничный		8,00	8,00									
	вода питьевая		12,00	12,00									
	соль иодированная		0,60	0,60									
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00									
	масса полуфабриката			72,00									
	масло растительное		2,00	2,00									
	масса готовых тефтелей			60,00									
	соус томатный:		20,00	20,00									
	вода питьевая		0,90	0,90									
	масло сливочное		0,90	0,90									
	мука пшеничная в/с		1,50	1,20									
	морковь		0,72	0,60									
	лук репчатый		1,25	1,25									
	томатная паста		0,30	0,30									
	масло растительное		0,20	0,20									
	соль иодированная		0,20	0,20									
	сахар			20,00									
	масса готового соуса		130		3,5	2,96	30,28	10,14					
Гороховое пюре	горох		66,30	65,00									
	соль иодированная		0,50	0,50									
	вода питьевая		163,00	163,00									
	масло сливочное		2,40	2,40									
		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,00	14,50					
Сок разливной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	70,13					
Хлеб ржаной													
Итого:		707			18,38	19,43	84,42	620,15					
ПОЛДНИК													
Омлет натуральный.		150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	228,00					
	яйцо		60,00	60,00									
	молоко			155,00									
	масса омлетной смеси		2,50	2,50									
	масло сливочное		0,40	0,40									
	соль иодированная			150,00									
	масса готового омлета												
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,75	0,10					
Чай без сахара		180			0,06	0,02	0,07	0,07					
	чай весовой		0,45	0,45									
	вода		180,00	180,00									
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,00	0,00					
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	90,00					
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		480			18,53	31,69	50,92	500,08					
Итого:					56,85	72,70	206,00	1755,49					
ВСЕГО:		1779											

День 9-ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые жиры		Энергетическая ценность	Дата	Подпись	
			брутто	нетто	белки	жиры				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		180/3			7,73	5,60	30,11		
	Крупа пшеничная		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						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48			
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,45			
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,05	12,50	65,78			
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК		180			5,22	4,50	7,56		
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	Итого:		180			5,22	4,50	7,56		
Икра морковная	ОБЕД		50			1,01	0,05	10,20		
	морковь		50,00	40,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	томатная паста		7,00	7,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахарный песок		0,50	0,50						

Суп-лапша домашняя на курином бульоне	соль йодированная	180	0,50	0,50	1,85	3,99	8,37	85,94	0,35	2016
	мука пшеничная		15,00	15,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса подсушенной лапши			16,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
соль йодированная		0,80	0,80							
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,15	0,70	2016
	шпикетта - бройлеры с/м или фарш куриный		84,90	55,13						
	морковь		57,89	55,13						
	лук репчатый		16,53	13,12						
	масло растительное		18,00	15,00						
	масса припущенного лука		1,50	1,50						
	соль йодированная			8,00						
	яйцо		0,57	0,57						
	мука пшеничная		0,84	0,70						
	масло растительное		5,25	5,25						
Картофель запеченный	картофель	140	270,00	203,00	3,8	8,25	29,3	50,7	13,4	2016
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Компот из урюка	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,00	2,4	2016
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	вода питьевая		6,00	6,00						
	сахар		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	2,0	2016
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	1,0	2016
Итого:		685			22,03	21,07	166,36	700,00	20,0	
ПОЛДНИК										
Запеканка овощная	картофель	150		103,00	77,00	5,61	12,21	26,50	21,00	2016
	масса готового отварного картофеля			41,00	33,00					
	капуста свежая			40,00	32,00					
	масса припущенной капусты				30,00					
	морковь				30,00					
	масса припущенной моркови			25,05	15,00					
	горошек зеленый к/с			19,00	16,00					
	лук репчатый				8,00					
	масса пассерованного лука			10,00	10,00					
	масло растительное			10,80	9,00					
	яйцо			8,00	8,00					
	манная крупа			8,00	8,00					
	сухари панировочные			4,00	4,00					
	сметана				176,00					
	масса полуфабриката			5,00	5,00					
	масса готовой запеканки				150,00					
	Масло сливочное									
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	2,0	2016
		180/6/7			0,13	0,03	6,33	30,00	1,0	2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	82,40	2,0	2016
	Итого:		213		8,02	12,48	47,96	200,00	6,0	
ВСЕГО:		1482			48,32	50,55	220,32	700,00	26,0	

День 10 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			брутто	нетто	белки	жиры				
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3			5,45	5,30	29,18			
	крупа манная		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Яйцо вареное	масло сливочное	3,00	3,00							
	яйцо куриное	40	48,00	40,00	5,08	4,60	0,8	0,00	0,8	2016
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,45	10,45	7	2016
	кофейный напиток		2,50	2,50						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	вода	108,00	108,00							
	батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,45	10,77	4	2016
	сыр		5,10	5,00						

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОО) 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 производство 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%