

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

02.03.20

Л.И. Харламова Т.И.

Наименование блюда и продукта	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	183,66	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 (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 Сб дошк 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	сахар		0,60	0,60						
	Масло растительное		1,80	1,80						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016
	картофель		66,60	50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	бульон		112,50	112,50						
	клецки:			15,00						
	мука пшеничная		4,60	4,60						
	масло сливочное		0,50	0,50						
	яйцо		1,60	1,32						
	вода		7,30	7,30						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса теста			13,50						
	масса готовых клецек			15,00						
Плов из отварной птицы		150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк
	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 ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		515			18,96	13,05	68,33	477,38	11,30	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№180 Сб дошк 2016
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 йодированная		0,30	0,30						

	Масло растительное масса пудинга		0,80	0,80							
	Соус молочный			45,00							
	молоко		7,50	7,50							
	масло сливочное		0,80	0,80							
	Мука пшеничная		0,80	0,80							
	Вода		7,50	7,50							
	Сахар		0,15	0,15							
	соль иодированная		0,09	0,09							
	масса соуса			15,00							
Пюре картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№239 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	0,02	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
Итого:		455			13,41	7,35	45,40	303,75	24,90		
ВСЕГО:		1484			47,89	38,53	169,59	1233,04	38,56		

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№116 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, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк
Печенье		20	20,00	20,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		170			7,31	7,51	35,54	238,80	0,50	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с курагой		40			0,59	0,04	5,73	25,68	1,83	№43, сб дошк 2016
	морковь		43,50	34,80						
	масса припущенной моркови			32,00						
	курага		4,59	4,50						
	масса набухшей кураги			7,00						
	сахарный песок		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		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		1,80	1,80						
	томатная паста		0,80	0,80						
	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	№203 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

Компот из свежих яблок	гречневая крупа		52,40	52,40							
	вода питьевая		78,10	78,10							
	соль йодированная		0,30	0,30							
	масло сливочное		2,00	2,00							
	яблоки свежие	150	28,50	25,00	0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017	
	сахар		5,00	5,00							
	вода		152,00	152,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134, Пели + 2017	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		572			21,53	17,64	87,96	600,91	11,69		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сок в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016	
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023	
	посыпка низ:										
	Масло сливочное		9,00	9,00							
	Мука пшеничная		17,00	17,00							
	Сахарный песок		9,00	9,00							
	творожная начинка:										
	Творог		68,00	68,00							
	сахарный песок		13,50	13,50							
	Яйцо куриное		16,20	13,50							
	посыпка верх:										
	Масло сливочное		3,50	3,50							
	Мука пшеничная		7,20	7,20							
	Сахарный песок		3,50	3,50							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
Итого:		490			17,08	9,52	75,96	456,71	6,24		
ВСЕГО:		1591			55,26	48,34	246,20	1647,70	20,53		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "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 йодированная		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 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			9,17	11,67	46,78	329,82	1,98	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 156, Дели + 2012
Итого:		170			5,10	9,85	18,50	183,50	1,05	
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 рыбными фрикадельками		150/20			4,76	2,40	10,41	90,40	7,53	№106,107 сб шк 2017
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	томатная паста		0,60	0,60						

	масло растительное		1,50	1,50						
	Бульон		105,00	105,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	фрикадельки рыбные:			20,00						
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80						
	или фарш рыбный		19,00	18,80						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00						
	масса готовых фрикаделек			20,00						
Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки
	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		110/3			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	13,50	62,70	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, Дели +, 2012
Итого:		558			19,43	16,56	69,92	500,28	10,99	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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)										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	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						
Итого:		405			15,61	22,39	38,71	420,23	46,85	
ВСЕГО:		1492			49,30	60,47	173,92	1433,83	60,87	

День 4 - ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	крупа манная		18,00	18,00						
	молоко		123,00	123,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
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			9,01	11,37	45,88	322,34	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	152,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										

Капуста тушеная		40			0,81	1,47	3,16	30,80	6,83	№139, Сб шк 2017
	капуста свежая		57,00	45,60						
	масло растительное		1,20	1,20						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		1,92	1,60						
	томатная паста		1,00	1,00						
	мука пшеничная		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
	крупка гречневая		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						
	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 индейки			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						
	сахар		5,00	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
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			18,65	15,83	82,26	466,74	42,72	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд. упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Плов с сухофруктами		130			3,59	8,83	37,44	245,70	0,73	№195 СБ шк 2017
	крупка 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
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		505			6,16	9,00	72,50	397,58	4,75	
ВСЕГО:		1589			38,17	39,95	206,94	1262,66	49,91	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Суп молочный с макаронными изделиями	ЗАВТРАК	180			5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100, сб дошк 2016
	суповая засыпка (звездочки)/или вермишель		14,40	14,40						
	Сахар		1,40	1,40						
	Молоко		126,00	126,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Соль		0,80	0,80						
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:	395			7,78	10,40	40,00	282,98	0,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№120 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	20			2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
сушки		20,00	20,00						
Итого:	170			6,53	4,01	20,06	142,20	0,45	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошк. 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016
картофель		39,90	30,00						
горох колотый		12,24	12,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
морковь		9,38	7,50						
соль йодированная		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 дошк. №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 йодированная		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						
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						
Компот из свежих фруктов	150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
яблоки свежие		22,80	20,00						
апельсин		7,50	5,00						
лимон		5,55	5,00						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	таол о 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:		570			18,32	24,38	60,44	547,47	24,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
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							
яйно		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 и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
чай весовой		0,40	0,40							
Сахар		5,00	5,00							
лимон		5,55	5,00							
Вода		150,00	150,00							
Итого:		390			21,23	17,40	44,47	422,18	12,73	
ВСЕГО:		1525			53,87	56,19	164,96	1394,83	38,00	

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
крупа гречневая			28,00	28,00						
сахар			3,00	3,00						
молоко			98,00	98,00						
вода питьевая			21,00	21,00						
масло сливочное			3,00	3,00						
соль иодированная			0,40	0,40						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
чай весовой			0,45	0,45						
сахар			6,00	6,00						
молоко			92,00	90,00						
вода			90,00	90,00						
Бутерброд с сыром и 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						
масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		364			11,89	14,28	47,97	371,53	2,60	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с	кукуруза к/с сахар масло растительное	30	46,60 0,60 1,80	27,90 0,60 1,80	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	№10, сб дошк 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином	капуста свежая картофель морковь лук репчатый свекла масло растительное сахар томатная паста соль иодированная бульон сметана	150/5	15,00 15,96 9,38 7,14 30,72 3,00 0,15 1,50 0,50 120,00 5,00	12,00 12,00 7,50 6,00 24,00 3,00 0,15 1,50 0,50 120,00 5,00	1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
Жаркое по-домашнему из отварной птицы	цыплята - бройлеры с/м масса готовой мякоти птицы картофель лук репчатый морковь масло сливочное соль йодированная вода питьевая	150	80,50 33,00 144,70 11,30 5,90 3,80 0,50 18,80	76,00 33,00 108,80 9,40 4,70 3,80 0,50 18,80	11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК 580/а от 24.06.2020
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 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,	
Итого:		540			18,75	14,18	61,53	453,48	10,30		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сок в вид.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016	
Вак балиш с рисом и мясом		75			5,85	8,63	23,85	195,53		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни	
	мука пшеничная в/с		24,80	24,80							
	мука пшеничная в/с		0,80	0,80							
	яйцо куриное		2,52	2,10							
	масло сливочное		2,10	2,10							
	сахарный песок		0,80	0,80							
	молоко		10,00	10,00							
	дрожжи сухие		0,24	0,24							
	соль йодированная		0,32	0,32							
	масса теста			40,00							
	говядина (котлетное мясо б/к)		19,70	18,75							
	или фарш говяжий		19,70	18,75							
	крупа рисовая		4,80	4,80							
	масса сваренного риса до полуготовности			12,00							
	лук репчатый		6,24	5,20							
	масло сливочное		6,00	6,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	выход фарша			40,00							
	яйцо куриное		0,96	0,80							
	масло сливочное		0,80	0,80							
	масло растительное		0,20	0,20							
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	сахар		5,00	5,00							
	яблоки свежие		11,40	10,00							
	вода		150,00	150,00							
Итого:		440			6,94	8,69	50,04	305,03	5,02		
ВСЕГО:		1494			41,93	40,89	165,84	1206,04	18,37		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша 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 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 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			4,77	6,77	23,27	173,08	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158,00	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты	капуста квашенная	30	34,30	24,00	0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	сахар		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшеничной крупой, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупа пшеничная		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 йодированная		0,5	0,5						

	бульон или вода		105,00	105,00							
	цпльята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40							
	или фарш куриный		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	яйцо		0,96	0,80							
	вода для фарша		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
Биточки рубленые из рыбы		50			6,10	3,88	7,34	89,00	0,16	ТТК №3	
	рыба (минтай с/м БГ)		51,00	37,50							
	или фарш рыбный		39,40	37,50							
	крупа манная		1,30	1,25							
	яйцо		0,90	0,75							
	лук репчатый		11,10	9,30							
	вода		7,00	7,00							
	соль иодированная		0,35	0,35							
	сахар		0,14	0,14							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	масло растительное		1,25	1,25							
	масса полуфабриката			59,00							
Пюре картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016	
	картофель		136,80	102,60							
	молоко		18,96	18,00							
	масло сливочное		4,20	4,20							
	соль иодированная		0,45	0,45							
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342 сБ шк 2017	
	яблоки свежие		28,50	24,00							
	сахар		5,00	5,00							
	вода		153,00	153,00							
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		545			14,10	12,65	69,05	451,34	26,48		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)											
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№220 сБ дошк 2016	
	яйцо		96,00	80,00							
	молоко		55,00	55,00							
	масса омлетной смеси			135,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	масса готового омлета			130,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 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							
	вода		150,00	150,00							
Итого:		405			14,51	22,29	27,50	371,18	85,25		
ВСЕГО:		1479			39,45	47,74	142,28	1164,00	114,95		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
	ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		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	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	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 припущенной моркови		40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	№39, сБ дошк
	морковь		41,25	33,00						
	яблоки		9,12	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						

	сахарный песок		0,80	0,80									
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5				3,18	4,89	5,00	81,56	9,54			№73, сб дошк 2016	
	капуста свежая		37,50	30,00									
	картофель		23,94	18,00									
	морковь		7,50	6,00									
	лук репчатый		7,14	6,00									
	масло растительное		3,00	3,00									
	соль иодированная		0,50	0,50									
	вода питьевая		120,00	120,00									
	говядина (котлетное мясо)		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									
	сметана		5,00	5,00									
Тефтели мясные в томатном соусе	45/15				5,39	5,32	6,26	94,39	0,40			СБ дошкольн. №303, 366, 2016	
	говядина (котлетное мясо б/к)		29,93	28,50									
	или фарш говяжий		29,93	28,50									
	лук репчатый		18,00	15,00									
	масло растительное		1,50	1,50									
	масса пассерованного лука			7,50									
	хлеб пшеничный		6,00	6,00									
	вода питьевая		9,00	9,00									
	соль иодированная		0,45	0,45									
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00									
	масса полуфабриката			54,00									
	масло растительное		1,50	1,50									
	масса готовых тефтелей			45,00									
	соус томатный:												
	вода питьевая		15,00	15,00									
	масло сливочное		0,68	0,68									
	мука пшеничная в/с		0,68	0,68									
	морковь		1,13	0,90									
	лук репчатый		0,54	0,45									
	томатная паста		0,95	0,95									
	масло растительное		0,20	0,20									
	соль иодированная		0,15	0,15									
	сахар		0,15	0,15									
	масса готового соуса			15,00									
Гороховое пюре	110				9,96	2,48	25,64	163,9				№199 сб шк 2017	
	горох		56,10	55,00									
	соль йодированная		0,40	0,40									
	вода питьевая		138,00	138,00									
	масло сливочное		2,00	2,00									
Компот из урюка	150				0,35	0,02	13,83	56,83	0,00			№274 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 пшеничный	20		20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00			табл 6 стр 124, табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Хлеб ржаной	35		35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23					
Итого:	580				23,14	13,36	77,86	529,07	12,44				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
Сок в инд.упаковке	200		200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00			№418 Дели 2016	
Пудинг творожный с повидлом	110/20				16,73	11,84	39,76	330,50	0,21			№249 СБдошк 2016	
	Творог		94,82	93,50									
	Манная крупа		8,80	8,80									
	Яйцо		5,28	4,40									
	Сахарный песок		8,80	8,80									
	Соль йодированная		0,40	0,40									
	Масло сливочное		4,40	4,40									
	Сухари панировочные		4,40	4,40									
	Сметана		4,40	4,40									
	повидло		20,40	20,00									
Чай с сахаром	150/5				0,05	0,02	5,02	20,08	0,02			№410, 411 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40									
	сахар		5,00	5,00									
	вода		150,00	150,00									
Итого:	485				17,78	11,86	64,98	435,38	4,23				
ВСЕГО:	1574				56,65	42,79	199,22	1415,39	19,22				

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая Ккал	Витамин С	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша пшеничная молочная с	Крупа пшеничная	140/3	18,00	18,00	6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д								
	Молоко		70,00	70,00														
	Вода		53,00	53,00														
	Сахар		2,00	2,00														
Чай с молоком, сахаром	соль иодированная	180/6	0,40	0,40	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016								
	Масло сливочное		3,00	3,00														
	чай весовой		0,45	0,45														
	Сахар		6,00	6,00														
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко	25/5	92,00	90,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016								
	Вода		90,00	90,00														
	Батон нарезной		25,00	25,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		359			10,97	11,59	54,37	366,22	2,05									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	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																		
Винегрет овощной	картофель	40	13,70	10,00	0,55	2,46	3,37	37,92	4,10	№46 сб дошк 2016								
	свекла		12,80	10,00														
	морковь		8,82	7,00														
	зеленый горошек к/с		6,68	4,00														
	огурцы соленые		7,28	4,00														
	лук репчатый		4,02	3,35														
	масса бланшированного лука			3,00														
	масло растительное		2,40	2,40														
	Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки, с мясом индейки		филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м)	150/10							14,00	14,00	4,08	5,43	7,01	98,85	0,61	№94 сб дошк 2016
			масса отварного филе индейки															
	мука пшеничная		11,30	11,30														
	яйцо		3,60	3,00														
	вода питьевая		2,10	2,10														
	соль йодированная		0,20	0,20														
	масса подсушенной лапши			12,00														
	морковь		7,50	6,00														
	лук репчатый		7,14	6,00														
	масло растительное		3,00	3,00														
	бульон		143,00	143,00														
	соль йодированная		0,65	0,65														
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	50	45,22	33,00	6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017								
	соль йодированная		0,50	0,50														
	хлеб пшеничный		9,00	9,00														
	молоко		13,00	13,00														
	сухари панировочные		5,00	5,00														
	масса полуфабриката			58,00														
	масло растительное		2,00	2,00														
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая	110/2	39,60	39,60	2,69	5,39	26,93	166,98	0,02	№204 сб шк 2017								
	соль йодированная		0,50	0,50														
	Вода питьевая		240,00	240,00														
	Масло сливочное		2,00	2,00														
Кисель	Кисель-концентрат	150	17,50	17,50	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК								
	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:		547			16,49	17,20	70,24	508,31	5,89									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016								
Эч-почмак с мясным фаршем	мука пшеничная	75	23,25	23,25	8,40	4,76	28,43	201,00		ТТ по АП от 23.05.2022								
	мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75														
	яйцо куриное		2,34	1,95														
	масло сливочное		1,95	1,95														
	сахарный песок		0,75	0,75														
	молоко		9,40	9,40														

	дрожжи сухие		0,23	0,23							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	масса теста			37,50							
	говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,00							
	или фарш говяжий		17,85	17,00							
	картофель		29,30	22,00							
	лук репчатый		7,80	6,50							
	масло сливочное		3,40	3,40							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса фарша			49,00							
	яйцо куриное		1,44	1,20							
	масло растительное для смазки		0,23	0,23							
	масло растительное для смазки		0,75	0,75							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	сахар		5,00	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	вода		150,00	150,00							
Итого:		335			8,90	5,18	43,41	269,78	12,24		
ВСЕГО:		1 391			40,71	37,72	174,32	1220,31	20,63		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой	170/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным	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:		366			15,97	29,25	22,55	416,86	1,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		185			6,42	5,40	34,25	211,10	1,05	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	30	48,10	28,50	0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб дошк 2016
	масло растительное		1,50	1,50						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	цыплята-бройлеры потр с/м	150/10/5	24,30	23,40	2,70	5,13	8,16	93,05	5,15	№82 сб дошк 2016
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	картофель		66,50	50,00						
	крупа перловая		6,00	6,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		3,57	3,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		114,00	114,00						
	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						
	сметана		5,00	5,00						
Капуста тушеная с мясом	капуста свежая	150	138,00	110,00	7,18	9,00	13,39	169,20	20,50	1 табл 2 стр 136, Дели +, 2012
	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 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:		550			14,77	16,35	54,56	436,45	31,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в индупаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Макаронные изделия отварные с сыром		130			9,00	7,70	18,45	178,82	0,15	№204 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		43,00	43,00						
	вода		258,00	258,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	сыр голландский		10,20	10,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, №399 сб дошк
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		505			12,02	8,07	54,06	336,77	79,15	
ВСЕГО:		1606			49,17	59,06	165,42	1401,18	113,32	
ИТОГО за 10 дней		15225			472,41	471,68	1808,69	13378,99	494,36	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1523			47,24	47,17	180,87	1337,90	49,44	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категория 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%