

Утверждаю
 Директор ООО "ФУДСОУСЕРВИС"
 Харламова Э.Р.



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



Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	Угле-ды			
День 1 - ый										
ЗАВТРАК										
Каша геркулесово-молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180		180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№120 СБ дошк 2016
Итого:		180		180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50		51,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль иодированная масса теста масса готовых клецки	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,50 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№21 сб дошк 2016
Плов из отварной тины	цмляк-бройлеры с/м масса отварной тины масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78,00 32,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,60 32,00 8,00 10,60 13,00 55,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№221 сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№234 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дети +, 2012
Итого:		680			20,21	17,55	95,25	644,05	5,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№36 СБ дошк 2016
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная масло растительное масса пудинга соус молочный молоко масло сливочное мука пшеничная вода сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№256 СБ дошк 2016
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль иодированная	140	136,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,56	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 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	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дети 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Итого:		536			17,57	9,05	55,52	376,21	27,48	

ВСЕГО:	1805			56,90	47,41	217,97	1554,31	35,12	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 2 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	крупя полбяная		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	какао-порошок		2,00	2,00						
	молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№120 СБ делих 2016
	Печенье	20	20,00	20,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			8,18	8,26	36,80	254,80	0,50	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с курагой		60			0,88	0,06	8,60	38,52	2,74	№43, сб делих 2016
	морковь		65,00	52,00						
	масса припущенной моркови			48,00						
	курага		6,84	6,70						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб делих 2016
	Капуста свежая		18,75	15,00						
	Картофель		19,95	15,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№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						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб делих 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
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						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		710			26,64	23,12	108,72	757,63	12,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
	Королевская ватрушка	150			18,44	10,96	58,36	404,00		
Чай с сахаром и лимоном	посыпка низ:									№412 Дели 2016
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		4,25	4,25						
Мука пшеничная		7,80	7,80							
Сахарный песок		4,25	4,25							
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						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		523			19,47	10,99	82,77	506,80	2,85	
ВСЕГО:		1837			65,06	57,91	284,03	1929,01	17,67	

День 3 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов

		порции	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным:		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №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 иодированная		0,50	0,50						
	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 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,66	15,30	55,43	403,21	2,27	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		2012
Итого:		200			5,97	10,60	19,70	198,50	1,26	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		180/20			5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106 107 сб шк 2017
	картофель		95,76	72,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	томатная паста		0,72	0,72						
	масло растительное		1,80	1,80						
	Бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	фрикадельки рыбные:			20						
	ментай ПВГ 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						
Бигочки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		84,9	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль иодированная		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						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		688			24,39	20,66	88,22	635,07	10,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№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 иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,88	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		466			18,33	25,82	45,08	487,54	54,20	
ВСЕГО:		1758			59,35	72,38	208,43	1724,32	67,76	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						

Кофейный напиток с молоком	Сахар	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
	соль иодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток	2,50	2,50	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	108,00	108,00							
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		404				10,59	12,21	54,92	372,56	2,22
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Капуста тушеная	капуста свежая масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная соль иодированная вода питьевая	60	85,50 1,80 2,25 2,88 1,44 0,60 0,24 18,00	68,40 1,80 1,80 2,40 1,44 0,60 0,24 18,00	1,22	2,21	4,74	46,20	10,25	№139, СБ шк 2017
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки	крупка гречневая картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода	180	6,00 80,00 9,00 8,60 1,80 0,60 126,00	6,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
Индейка тушеная с овощами по-татарски	индейка филе соль иодированная масса отварного филе индейки лук репчатый морковь масло сливочное бульон	40/30	56,00 0,40 40,00 26,40 12,50 2,50 10,00	56,00 0,40 40,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль иодированная	140	159,50 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
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 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	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			21,53	19,51	83,29	603,11	40,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Плов с сухофруктами	крупка рисовая вода питьевая соль иодированная масло сливочное курага морковь изюм	150	39,00 82,50 0,60 15,00 15,30 37,50 7,70	39,00 82,50 0,60 15,00 15,00 30,00 7,50	4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
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
Итого:		546			7,38	10,44	82,16	454,42	0,89	
ВСЕГО:		1830			44,73	46,67	227,93	1522,09	44,27	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Суп молочный с макаронными изделиями	суповая заправка (засадочки)или вермишель	200	16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
Чай без сахара, с мармеладом	Сахар		1,60	1,60	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой	180/20	0,45	0,45	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Итого:	Батон нарезной	30/3/5	30,00	30,00	9,45	11,06	56,16	357,47	0,86	
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
2 - ой ЗАВТРАК										

Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка и/с	зеленый горошек и/с масло растительное	50	80,16 2,50	48,00 2,50	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк. 2016
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	Картофель Горох Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий лук репчатый Яйцо куриное вода питьевая соль йодированная масса полуфабриката фрикаделек масса полуфабриката фрикаделек	180/10	47,88 14,58 11,52 9,60 3,60 0,70 126,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	36,00 14,40 9,00 7,20 3,60 0,70 126,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10	5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сБ дошк 2016
Тефтели мясные	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий Лук репчатый масло растительное Хлеб пшеничный вода питьевая соль иодированная Мука пшеничная в/с масса полуфабриката масло растительное	70	46,20 46,20 16,80 2,10 9,40 14,00 0,70 4,80 2,00	44,40 44,40 14,00 2,10 9,40 14,00 0,70 4,80 2,00	8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошк. №303, 2016
Рагу из овощей	картофель морковь масса запеченной моркови Лук репчатый масса припущенного лука капуста свежая масса припущенной капусты соль йодированная Масло растительное соус: вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый томатная паста Масло сливочное сахар соль йодированная масса соуса масса рагу	150	66,50 30,00 24,00 24,00 41,00 0,75 5,00 40,00 1,80 1,80 3,00 1,44 2,40 0,60 0,40 0,40 40,00 150,00	50,00 24,00 22,00 20,00 16,00 32,75 30,00 0,75 5,00 40,00 1,80 1,80 2,40 1,20 2,40 0,60 0,40 0,40 40,00 150,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сБ дошк 2016
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие апельсин лимон вода сахар	180	27,40 9,00 6,66 183,00 6,00	24,00 6,00 6,00 183,00 6,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	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:		705			22,76	31,36	71,87	676,11	29,59	
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	творог крупа манная яйцо сахар сметана масло сливочное сухари панировочные соль йодированная молоко сгущенное	130/20	121,55 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сБ дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
Итого:		443			24,73	20,49	48,81	481,68	13,37	
ВСЕГО:		1788			64,34	67,67	198,16	1673,46	44,27	

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сБ шк 2017

Чай с молоком, сахаром	крупа гречневая	36,00	36,00								
	сахар	3,80	3,80								
	молоко	126,00	126,00								
	вода питьевая	27,00	27,00								
	масло сливочное	3,00	3,00								
	соль йодированная	0,50	0,50								
	чай листовый	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38		№413 сб дошк 2016	
	Сахар	6,00	6,00								
	Молоко	92,00	90,00								
	Вода	90,00	90,00								
Бутерброд с сыром и маслом сливочным		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:		409				14,78	15,56	57,55	430,43	2,90	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Итого:		180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Салат из кукурузы к/с	ОБЕД	50				1,4415	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10. сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50							
	сахар		1,00	1,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7				1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63. сб дошк 2016
	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		0,20	0,20							
	Томат-паста		2,00	2,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200				15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20							
	масса готовой мякоти птицы			44,00							
	картофель		193,00	145,10							
	лук репчатый		15,00	12,50							
	морковь		7,90	6,30							
	Масло сливочное		5,10	5,10							
	соль йодированная		0,80	0,80							
	вода питьевая		25,10	25,10							
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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134. Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,02	табл 6 стр 144. Дели +, 2012	
Итого:		682				23,68	19,10	76,23	579,53	13,75	
Сок разливной	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016	
Вак Баллиш с рисом и мясом		90				7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий гостиницы №1997
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00							
	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 с/к)		23,50	22,50							
	или фарш говяжий		23,50	22,50							
	крупа рисовая		6,00	6,00							
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00							
	лук репчатый		7,80	6,50							
	масло сливочное		7,50	7,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	выход фарша			50,00							
	яйцо куриное		1,20	1,00							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масло растительное		0,25	0,25							
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10				0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай листовый		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	яблоки		11,40	10,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		466				8,03	10,41	53,79	339,65	1,05	
ВСЕГО:		1737				51,70	49,57	195,12	1441,61	18,15	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
			брутто	нетто						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК Крупа ячневая	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д

Кофейный напиток с молоком	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		68,00	68,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
Бутерброд с маслом сливочным	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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							
Итого:	Вода	30/5	108,00	108,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17		
2 - ой ЗАВТРАК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	180,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:		220			8,48	8,80	38,83	268,80	2,34		
ОБЕД											
Салат из квашенной капусты	капуста квашенная	50	57,90	40,00	0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017	
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	сахар		2,50	2,50							
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	крупя пшенная	180/10	11,00	11,00	2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сБ дошк 2016	
	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							
	фрикадельки куриные:										
	пыльца-бройлеры потр с/м		17,56	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							
Биточки рубленые из рыбы	масса полуфабриката фрикаделек	80		14,30	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3	
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00							
	или фарш рыбный		63,00	60,00							
	крупя 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							
	Пюре картофельное	картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
молоко			22,12	21,00							
масло сливочное			5,00	5,00							
соль иодированная			0,52	0,52							
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	28,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сБ шк 2017	
	сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		685			19,43	17,09	87,49	587,62	34,08		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		120	100,00	100,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк 2016	
Омлет натуральный	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сБ дошк 2016	
	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							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сБ дошк 2016	
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
		486			17,31	25,80	35,85	448,01	90,32		
ВСЕГО:		1795			56,41	64,14	218,06	1705,49	127,91		

День 8 - 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	Кккл	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	Какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						

Вода		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
Батон нарезной		5,00	5,00							
Масло сливочное										
Итого:	404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№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							
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016	
капуста свежая		45,00	36,00							
картофель		28,73	21,60							
морковь		9,00	7,20							
лук репчатый		8,57	7,20							
Масло растительное		3,60	3,60							
соль иодированная		0,60	0,60							
вода питьевая		140,00	140,00							
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40							
лук репчатый		11,97	11,40							
лук репчатый		1,19	1,00							
яйцо		0,96	0,80							
вода для фарша		1,00	1,00							
соль иодированная		0,10	0,10							
масса полуфабриката			14,30							
масса готовых фрикаделек			10,00							
Сметана		7,00	7,00							
Тефтели мясные в томатном соусе	60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016	
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		39,90	38,00							
лук репчатый		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:										
вода питьевая		20,00	20,00							
масло сливочное		0,90	0,90							
мука пшеничная в/с		0,90	0,90							
морковь		1,50	1,20							
лук репчатый		0,72	0,60							
томатная паста		1,25	1,25							
масло растительное		0,30	0,30							
соль иодированная		0,20	0,20							
сахар		0,20	0,20							
масса готового соуса			20,00							
Гороховое пюре	130	66,30	65,00	11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017	
горох		0,50	0,50							
соль иодированная		163,00	163,00							
вода питьевая		2,40	2,40							
масло сливочное										
Компот из урюка	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№204 сб дошк 2016	
урюк		6,00	6,00							
масса отварных сухофруктов		183,00	183,00							
сахар										
вода										
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	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:	712			27,75	16,07	93,16	636,22	16,28		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016	
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016	
Творог		121,20	120,00							
Манная крупа		10,40	10,40							
Сахар		10,40	10,40							
Яйцо куриное		6,24	5,20							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Соль иодированная		0,50	0,50							
Сухари панировочные		5,20	5,20							
Сметана		5,20	5,20							
Повидло		20,40	20,00							
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 сб дошк Дели 2016	
чай весовой		0,45	0,45							
сахар		6,00	6,00							
Вода		180,00	180,00							
Итого:	516			17,67	15,53	63,27	460,62	0,39		
ВСЕГО:	1812			64,05	51,86	224,15	1630,01	19,50		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д

Чай с молоком, сахаром	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	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		92,00	90,00							
	Вода	30/5	90,00	90,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		404			13,05	12,50	65,78	428,60	2,24		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		
Винегрет овощной	ОБЕД	60			0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016	
	картофель		20,64	15,00							
	свекла		19,20	15,00							
	морковь		12,60	10,00							
	зеленый горошек к/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							
	Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м)	180/10	14,00	14,00	4,39	6,10	8,40	112,74	0,67	№94 сб дошк 2016
масса отварного филе индейки				10,00							
Мука пшеничная			15,00	15,00							
Яйцо			4,80	4,00							
вода			2,80	2,80							
соль иодированная			0,20	0,20							
Масса подсушенной лапши			16,00	16,00							
Морковь			10,00	8,00							
Лук репчатый			9,52	8,00							
Масло растительное			4,00	4,00							
Котлеты рыбные	бульон		170,00	170,00							
	соль иодированная		0,80	0,80							
	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017	
	соль иодированная		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							
	масло растительное		3,00	3,00							
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	крупя рисовая	130/2	46,80	46,80	3,18	6,11	31,82	194,94	0,02	№304 сб шк 2017
соль иодированная			0,60	0,60							
вода питьевая			281,70	281,70							
масло сливочное			2,00	2,00							
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
	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:		677			20,89	20,80	87,12	630,71	8,29		
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	120	120,00	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк. 2016	
	Эч-почмак с мясным фаршем	100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.03.2012	
Чай с сахаром и лимоном	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							
	говядина (котлетное мясо Б/к)		24,15	25,00							
	или фарш говяжий		24,15	25,00							
	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	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№303 Дели 2010		
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
	Итого:		413			11,81	6,86	55,89	350,88	2,87	
ВСЕГО:		1674			50,97	44,66	216,35	1502,19	13,94		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Омлет натуральный	ЗАВТРАК	180			16,73	29,80	3,17	347,59	0,34	№229, сб дошк 2016
	яйцо		136,80	114,00						
	молоко		72,00	72,00						

Чай с сахаром, с яблоком	масса омлетной смеси		186,00							
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масса готового омлета	180/6/10		180,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№112 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода	30/5		180,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		411			19,13	34,36	25,65	487,97	1,37	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№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:		215			7,29	6,15	33,45	218,10	1,26	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,39	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
	масло растительное		2,50	2,50						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,16	6,16	№86 СБ дошк 2016
	картофель		79,80	60,00						
	крупа перловая		8,00	8,00						
	морковь		16,00	8,00						
	лук репчатый		4,76	4,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		132,00	132,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м или фарш куриный		17,56	11,40						
	лук репчатый		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	сметана		7,00	7,00						
Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		165,60	132,00						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый		13,20	11,00						
	масло растительное		1,20	1,20						
	масса пассерованного лука			5,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		45,70	43,75						
	или фарш говяжий		45,70	43,75						
	масса готового фарша			35,00						
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60						
	масса соуса:			18,00						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	масло сливочное		0,840	0,840						
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840						
	морковь		1,500	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль иодированная		0,18	0,18						
	сахар		0,18	0,18						
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	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:		657			16,24	20,15	55,98	484,72	39,18	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,00	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 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		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 СБ дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:		546			14,17	9,38	60,92	384,60	44,12	
ВСЕГО:		1 829			56,82	70,03	176,00	1575,39	85,93	
ИТОГО за 10 дней		17865			570,33	572,30	2166,20	16257,88	474,52	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1787			57,03	57,23	216,62	1625,79	47,45	

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

учреждений, Тютельян В.А., Могольский М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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. Москва, выпуск 4, 2005

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% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходов)

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%