



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

День 1-ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ГТК №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	№14 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			2,73	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Битон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>364</b>			<b>11,17</b>	<b>14,38</b>	<b>49,56</b>	<b>375,91</b>	<b>1,91</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоко, 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
<b>Итого:</b>		<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
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	№32 Р, сб дошк
	цыплята-бройлера 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						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
<b>Итого:</b>		<b>545</b>			<b>20,86</b>	<b>13,34</b>	<b>90,01</b>	<b>573,90</b>	<b>13,61</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток 락тофильный, ряженка)		150			4,25	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Котлеты рыбные		50			6,41	3,41	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панирочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						

масло растительное	2,00	2,00								
картофель	120/3	136,80	102,60	2,47	6,01	16,39	129,60	14,53	№339 сб. Дели 2016	
молоко		18,96	18,00							
масло сливочное		4,20	4,20							
соль иодированная		0,45	0,45							
масло сливочное		3,00	3,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром	150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016	
чай весовой		0,40	0,40							
Сахар		5,00	5,00							
Вода		150,00	150,00							
<b>Итого:</b>	<b>508</b>			<b>15,58</b>	<b>13,43</b>	<b>48,06</b>	<b>368,75</b>	<b>15,34</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1517</b>			<b>48,01</b>	<b>41,55</b>	<b>197,43</b>	<b>1365,56</b>	<b>40,86</b>		

День 2- ой

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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
	Битон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>11,61</b>	<b>12,38</b>	<b>54,76</b>	<b>381,24</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, С5 дошк 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	капуста свежая		15,00	12,00						
	картофель		15,96	12,00						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	свекла		30,72	24,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		0,15	0,15						
	томатная паста		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		120,00	120,00						
	сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептур 2017
	говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,15	0,15						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,85	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 4 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
<b>Итого:</b>		<b>577</b>			<b>22,15</b>	<b>17,64</b>	<b>81,92</b>	<b>584,65</b>	<b>9,74</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016

(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00							
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Королевская ватрушка		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №16 от 15.07.2023	
	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	чай весовой	150/5/5	0,40	0,40	0,40	0,02	5,18	21,78	2,24	№4 12 Дели 2016	
	Сахар		5,00	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
<b>Итого:</b>		<b>460</b>			<b>21,18</b>	<b>19,37</b>	<b>74,56</b>	<b>556,41</b>	<b>2,69</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1596</b>			<b>55,94</b>	<b>49,39</b>	<b>231,44</b>	<b>1607,10</b>	<b>18,53</b>		

День 3 - пп

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порций	кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жир	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10,00	10,00						
	Крупа пшеничная		7,50	7,50						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		48,00	48,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№4 13 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/3			2,33	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						
<b>Итого:</b>		<b>359</b>			<b>9,78</b>	<b>13,01</b>	<b>46,78</b>	<b>346,99</b>	<b>2,05</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>100</b>			<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 сб дошк Дели 2016
	капуста свежая б/к		41,60	33,30						
	масло прожаренной капусты			30,00						
	морковь		8,75	7,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский, со сметаной		150/6			1,37	3,95	7,40	74,07	5,05	№82 сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	крупа перловая		6,00	6,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		3,57	3,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		114,00	114,00						
	сметана		6,00	6,00						
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		50/2			8,70	6,20	8,10	123,20	0,45	№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		57,00	37,00						
	или фарш куриный		38,85	37,00						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	вода питьевая		13,00	13,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сахари ланировочные		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		0,70	0,70						

Гороховое пюре	масло сливочное	110	2,00	2,00	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						
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			2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		543			23,39	15,15	72,60	525,36	19,02	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ашдофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,55	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
			155,00	150,00						
Сдоба обыкновенная		25			1,94	1,18	13,07	71		№449 Сб дошк 2016
	мука пшеничная в/с		17,80	17,80						
	мука пшеничная в/с на подпыл		0,75	0,75						
	сахарный песок		1,85	1,85						
	масло сливочное		0,55	0,55						
	масло сливочное (для разделки)		0,74	0,74						
	яйцо куриное		0,78	0,65						
	дрожжи сухие		0,07	0,07						
	соль йодированная		0,27	0,27						
	вода питьевая		7,80	7,80						
	масса полуфабриката			28,80						
	масло растительное		0,05	0,05						
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 йодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		20			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	36,60	№359 сб дошк
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Итого:		480			20,40	26,82	37,07	470,68	37,30	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1482</b>			<b>55,08</b>	<b>55,48</b>	<b>177,45</b>	<b>1439,03</b>	<b>68,37</b>	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
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			9,47	11,57	46,52	344,55	1,17	
<b>2 - ый ЗАВТРАК</b>										
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
<b>ОБЕД</b>										
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						
Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной		150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73 сб дошк 2016

	напуста 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							
	бульон или вода		120,00	120,00							
	сметана		5,00	5,00							
Индийки тушеная с овощами по-татарски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022	
	филе индейки		42,00	42,00							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	масса отварного филе			30,00							
	лук репчатый		26,40	22,00							
	морковь		12,50	12,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	бульон		10,00	10,00							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб дошк 2017	
	макаронные изделия		38,50	38,50							
	Вода питьевая		231,00	231,00							
	Соль иодированная		0,45	0,45							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016	
	урюк		15,30	15,00							
	масса отварных сухофруктов			24,00							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		542			19,82	20,46	80,92	499,10	28,58		
Кисломолочный напиток	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№250 СБ дошк 2016	
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ржженка)	кисломолочный напиток		152,00	150,00							
Запеканка творожная с молоком сгущенным		110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016	
	Творог		103,20	101,20							
	крупа манная		6,60	6,60							
	Яйцо		5,28	4,40							
	Сахар		8,80	8,80							
	Сметана		4,40	4,40							
	Масло сливочное		4,40	4,40							
	Сухари панировочные		4,40	4,40							
	соль иодированная		0,55	0,55							
	молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016	
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
Итого:		435			25,13	20,75	40,81	449,48	0,96		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1536</b>			<b>55,42</b>	<b>52,77</b>	<b>188,45</b>	<b>1377,93</b>	<b>34,71</b>		

День 5 -ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	бедки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
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 без сахара, с мармеладом		170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
	чай весовой		0,40	0,40						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		15,00	15,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		358			8,93	11,90	49,42	343,92	1,24	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016

Итого:	100			0,40	0,46	9,80	47,00	10,00	
Салат из моркови с сахаром	40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, Сб дошк
ОБЕД									
морковь		48,00	38,40						
сахар		2,00	2,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10			5,29	4,33	10,00	108,56	3,55	№87 СБ дошк. 2016
картофель		40,05	30,00	∴					
горох колотый		12,15	12,00	∴					
лук репчатый		7,20	6,00	∴					
морковь		9,60	7,50	∴					
соль 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)		33,3	31,7	∴					
или фарш говяжий		33,3	31,7	∴					
лук репчатый		12	10	∴					
масло растительное		1,5	1,5	∴					
хлеб пшеничный		6,7	6,7	∴					
вода питьевая		10,0	10,0	∴					
соль йодированная		0,5	0,5	∴					
мука пшеничная в/с		3,4	3,4	∴					
масса полуфабриката фрикаделек			60	∴					
масло растительное		1,5	1,5	∴					
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	∴					
япельсин		7,50	5,00	∴					
лимон		5,55	5,00	∴					
Вода		152,00	152,00	∴					
сахар		5,00	5,00	∴					
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>	<b>560</b>			<b>16,41</b>	<b>22,71</b>	<b>53,37</b>	<b>496,31</b>	<b>25,97</b>	
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№42, СБ дошк. 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, риженка)		155,00	150,00	∴					
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
сушки				∴					
Рыба, тушеная с овощами	40/20			3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школа, 2017
минтай ПБГ		60,1	51,0	∴					
вода питьевая		8,0	8,0	∴					
морковь		10,00	8,0	∴					
томатная паста		1,60	1,60	∴					
лук репчатый		4,80	4,00	∴					
масло растительное		2,00	2,0	∴					

Пюре картофельное	соль	120	0,2	0,2	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 соль иодированная		4,20 0,45	4,20 0,45						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон Вода		5,55 150,00	5,00 150,00						
<b>Итого:</b>		<b>530</b>			<b>13,80</b>	<b>18,62</b>	<b>73,13</b>	<b>516,96</b>	<b>17,22</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1548</b>			<b>39,55</b>	<b>53,63</b>	<b>185,71</b>	<b>1404,19</b>	<b>54,43</b>	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша манная молочная с маслом сливочным	<b>ЗАВТРАК</b>	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ГТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар соль иодированная Масло сливочное		2,00 0,40 3,00	2,00 0,40 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 Вода		92,00 90,00	90,00 90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной Масло сливочное		25,00 5,00	25,00 5,00						
<b>Итого:</b>	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>	<b>359</b>			<b>9,19</b>	<b>11,35</b>	<b>46,01</b>	<b>323,52</b>	<b>2,20</b>	
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
Салат из кукурузы к/с	<b>ОБЕД</b>	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 вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками		150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,19	№88 СБ дошк 2016
	шпцлата-бройлеры потр с/м или фарш куриный		17,55	11,40						
	лук репчатый		11,97	11,40						
	яйцо		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	картофель		59,90	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	вермишель		6,00	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная	0,50	0,50								
вода	105,00	105,00								
Голубцы лепивые со сметанно-томатным соусом		110/20			8,28	9,20	18,73	179,14	0,50	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		83,4	66						
	говядина б/к (котлетное или фарш говяжий)		43,83	42						
	или фарш говяжий		42	42						
	крупа рисовая		5,5	5,5						
	масса отварного риса			18,6						
	лук репчатый		10,71	9						
	масло растительное		2,75	2,75						
	масса припущенного лука			9						
	яйцо		5,40	4,50						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			127,00						
	масло растительное		0,90	0,90						
	соус сметанно-томатный			20,00						
мука пшеничная	1,50	1,50								
вода	15,00	15,00								

	сметана		5,00	5,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса сметанно-томатного			20,00						
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						
Итого:		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144.
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№427 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		0,50	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
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:		465			18,04	25,49	24,42	398,73	1,72	
<b>ВСЕГО:</b>		1529			44,39	51,25	150,17	1235,77	16,94	

День 7 - ой

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			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			4,70	4,80	23,35	171,47		ТТК №10Д
	крупя ячневая		17,50	17,50						
	молоко		70,00	70,00						
	вода		53,00	53,00						
	сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	кофейный напиток		2,50	2,50						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		25,00	23,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			5,38	8,10	23,27	190,25	1,24	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№38 Сб дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из квашеной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,95	№47 Дели 2017
	капуста квашеная		34,30	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	сахар		1,50	1,50						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		15,00	12,00						
	Картофель		15,96	12,00						
	Морковь		9,38	7,50						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Свекла		30,72	24,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Сахар		0,15	0,15						
	Томатная паста		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Бульон		120,00	120,00						
	Сметана		5,00	5,00						

Гуляш из отварной птицы	30/30			9,56	5,30	2,04	92,63	2,39	№360 сб рецептов 2017
цыплята-бройлеры потр с/м		72,90	69,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной мякоти птицы			30,00						
Морковь		12,50	10,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
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						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/2			4,86	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						
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 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	0,00	табл 6 стр 144.
<b>Итого:</b>	<b>562</b>			<b>19,89</b>	<b>15,96</b>	<b>75,33</b>	<b>527,56</b>	<b>15,45</b>	

Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Расстегай с рыбой	100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
мука пшеничная		50,00	50,00						
мука пшеничная на подпыл		2,00	2,00						
сахар		2,50	2,50						
масло сливочное		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
вода		21,50	21,50						
масса теста			75,00						
минтай ПБГ с/м		57,00	41,00						
масса головы рыбы			33,60						
лук репчатый		6,00	5,00						
масса пассированного лука			2,52						
мука пшеничная		0,40	0,40						
масло сливочное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
масса фарша рыбного			40,00						
масса полуфабриката			115,00						
масло растительное для смазки листов		0,40	0,40						
Напиток из шиповника	150/5			0,31	0,21	5,57	26,15	75,00	№199 сб дошк 2016
шиповник		15,30	15,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
<b>Итого:</b>	<b>405</b>			<b>16,36</b>	<b>13,46</b>	<b>36,87</b>	<b>322,15</b>	<b>75,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1431</b>			<b>42,03</b>	<b>37,92</b>	<b>145,27</b>	<b>1086,96</b>	<b>102,29</b>	

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	<b>ЗАВТРАК</b>	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						
<b>Итого:</b>	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>	<b>359</b>			<b>11,38</b>	<b>13,82</b>	<b>60,08</b>	<b>374,94</b>	<b>2,10</b>	

Гуляш из отварной птицы	30/30			9,56	5,30	2,04	92,63	2,39	№360 сб рецептов 2017
цыплята-бройлеры потр с/м		72,90	69,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной мякоти птицы			30,00						
Морковь		12,50	10,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
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						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
макаронные изделия		38,50	38,50						
Вода питьевая		231,00	231,00						
Соль йодированная		0,45	0,45						
Масло сливочное		2,00	2,00						
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 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	0,00	табл 6 стр 144.
<b>Итого:</b>	<b>562</b>			<b>19,89</b>	<b>15,96</b>	<b>75,33</b>	<b>527,56</b>	<b>15,45</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (катыки, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Расстегай с рыбой	100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
мука пшеничная		50,00	50,00						
мука пшеничная на подпыл		2,00	2,00						
сахар		2,50	2,50						
масло сливочное		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
вода		21,50	21,50						
масса теста			75,00						
минтай ПБГ с/м		57,00	41,00						
масса готовой рыбы			33,60						
лук репчатый		6,00	5,00						
масса пассированного лука			2,52						
мука пшеничная		0,40	0,40						
масло сливочное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
масса фарша рыбного			40,00						
масса полуфабриката			115,00						
масло растительное для смазки листов		0,40	0,40						
Напиток из шиповника	150/5			0,31	0,21	5,57	26,15	75,00	№199 сб дошк 2016
шиповник		15,30	15,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
<b>Итого:</b>	<b>405</b>			<b>16,36</b>	<b>13,46</b>	<b>36,87</b>	<b>322,15</b>	<b>75,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1431</b>			<b>42,03</b>	<b>37,92</b>	<b>145,27</b>	<b>1086,96</b>	<b>102,29</b>	

День 8 - ой

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			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	<b>ЗАВТРАК</b> Крупа геркулесовая Молоко Сахар Соль йодированная Масло сливочное	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>	<b>359</b>			<b>11,38</b>	<b>13,82</b>	<b>50,08</b>	<b>374,94</b>	<b>2,10</b>	

Сок в вид упаковке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>	
<b>Виллетт овощной</b>	<b>40</b>			<b>0,56</b>	<b>4,02</b>	<b>2,92</b>	<b>50,04</b>		№46 об дошк 2016
ОБЕД									
картофель		13,76	10,00						
свекла		10,20	8,00						
морковь		7,56	6,00						
капуста квашенная		11,50	8,00						
лук репчатый		7,14	6,00						
масло растительное		2,40	2,40						
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 дошк. №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		0,675	0,675						
мука пшеничная в/с		0,675	0,675						
морковь		1,125	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						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 об дошк 2016
гречневая крупа		52,40	52,40						
вода питьевая		78,10	78,10						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№204 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 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>	<b>582</b>			<b>19,76</b>	<b>17,96</b>	<b>80,85</b>	<b>569,19</b>	<b>9,94</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ашдофильный, ряженка)	150			4,25	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	2,14	0,24	14,24	67,80	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
сушки									
Пудинг творожный с повидлом	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБ дошк 2016
Творог		94,82	93,50						
Манная крупа		8,80	8,80						
Яйцо		5,28	4,40						
Сахарный песок		8,80	8,80						
Соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						

Чай с сахаром	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
	чай весовой	150/5	0,40	0,40	0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		455			23,27	15,85	65,32	494,38	0,68	
ВСЕГО:		1596			55,41	47,63	216,45	1523,31	16,72	

День 9-ый

Наименование блюдо и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	крупя пшеница	140/3	17,7	17,7	3,33	2,34	19,46	117,34	0,00	ТТК №6Д
	молоко		70	70						
	вода		53	53						
	сахар		2	2						
	соль йодированная		0,4	0,4						
Чай с молоком, сахаром	масло сливочное	180/6	3	3	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№4 13 сб дошк
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
Ватерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	25/3/3	90,00	90,00						
	Батон нарезной		25,00	25,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			9,39	10,43	42,86	308,77	1,45	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие	(яблоки или апельсин, или банан или мандарины)	100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с сахаром	морковь	40	48,00	38,40	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42, СБ дошк
	сахар		2,00	2,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	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						
Рыба, тушеная с овощами	бульон	40/20	143,00	143,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	минтай ПБГ		69,1	51,0	3,20	10,59	21,70	196,18		№229 школы 2017
	вода питьевая		8,0	8,0						
	морковь		10,00	8,0						
	томатная паста		1,60	1,60						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,0						
Пюре картофельное	соль	120	0,2	0,2						
	картофель		136,80	102,60	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	молоко		18,96	18,00						
	масло сливочное		4,20	4,20						
Напиток из сухофруктов	соль йодированная		0,45	0,45						
	сухофрукты	150	12,75	12,50	0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 СБ дошк 2016
	Сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	вода	20	152,00	152,00						
			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,
Итого:		585			14,36	20,30	87,39	598,78	17,53	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										

Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Вак балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборнику рецептур блюд и закусок и т.д.
	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 б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса сваренного риса до подготовности			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 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						
<b>Итого:</b>		400			11,47	14,12	40,10	332,41	2,69	
<b>ВСЕГО:</b>		1 449			36,12	45,05	178,45	1282,96	81,67	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	<b>ЗАВТРАК</b> Крупа рисовая Молоко Вода Сахар соль йодированная Масло сливочное	140/3	17,70 70,00 53,00 2,00 0,40 3,00	17,70 70,00 53,00 2,00 0,40 3,00	4,17	4,69	30,01	179,40	0,67	ТТК № 12Д
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой Сахар яблоки Вода	170/6/10	0,45 6,00 11,40 170,00	0,45 6,00 10,00 170,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	25/5	25,00 5,00	25,00 5,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
<b>Итого:</b>		359			6,19	9,11	49,92	306,60	1,70	
Сок в вид. упаковке	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Салат из зеленого горошка к/с	<b>ОБЕД</b> зеленый горошек к/с масло растительное	30	48,10 1,50	28,50 1,50	0,89	1,55	1,88	25,08		№10 Сб дошк 2016
Суп картофельный с пшенией крупой на курином бульоне	крупа пшеница картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон или вода	150	9,00 60,00 7,50 7,14 1,50 0,5 105,00	9,00 45,00 6,00 6,00 1,50 0,5 105,00	0,98	1,36	6,06	42,88	4,13	№86 сб дошк 2016
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		150			11,75	7,98	14,70	177,15	0,54	ТТК №80/а от 24.06.2020

	цыплята - бройлеры с/м		80,50	76,00						
	масса готовой мякоти птицы			33,00						
	картофель		144,70	108,80						
	лук репчатый		11,30	9,40						
	морковь		5,90	4,70						
	масло сливочное		3,80	3,80						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		18,80	18,80						
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
<b>Итого:</b>		<b>535</b>			<b>17,62</b>	<b>11,56</b>	<b>53,77</b>	<b>394,23</b>	<b>10,83</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			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
Сырники из творога с повидлом		100/30			18,90	14,54	31,68	329,00	0,46	№4245 СБ дошк 2016
	творог		102,00	100,00						
	мука пшеничная в/с		12,00	12,00						
	яйца		4,80	4,00						
	масса полуфабриката			114,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых сырников			100,00						
	повидло		30,60	30,00						
Напиток из шиповника	шиповник	150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№299 сб дошк
	сахар		15,30	15,00						
	вода		150,00	150,00						
<b>Итого:</b>		<b>470</b>			<b>25,82</b>	<b>20,15</b>	<b>71,50</b>	<b>566,25</b>	<b>76,51</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1564</b>			<b>50,63</b>	<b>40,81</b>	<b>195,38</b>	<b>1351,88</b>	<b>93,04</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15248</b>			<b>482,57</b>	<b>475,48</b>	<b>1866,21</b>	<b>13674,70</b>	<b>527,55</b>	
<b>ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника</b>		<b>1525</b>			<b>48,26</b>	<b>47,55</b>	<b>186,62</b>	<b>1367,47</b>	<b>52,76</b>	

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 I категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы)
  - морковь, свекла - рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%