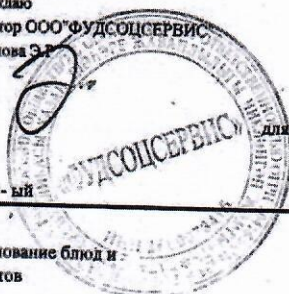


Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной организации

Ганцева
И.В.

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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	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	5	5					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		Кофейный напиток	2,50	2,50					
		Сахар	6,00	6,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	406			10,58	12,50	54,79	376,19	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№39,сб дошк2016
		морковь	56,28	45,00					
		яблоки	17,10	15,00					
		сахар	0,60	0,60					
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,17	№88,сб дошк2016
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	26,3	17,1					
		Лук репчатый	17,95	17,1					
		Яйцо	1,79	1,5					
		Вода для фарша	1,44	1,2					
		соль иодированная	1,5	1,5					
		Масса полуфабриката	0,15	0,15					
		масса готовых фрикаделек		21,5					
		Картофель		15					
		Морковь	79,80	60,00					
		Лук репчатый	10,00	8,00					
		вермишель	9,52	8,00					
		Масло растительное	8,00	8,00					
		соль иодированная	2,00	2,00					
		Вода	0,70	0,70					
			132,00	132,00					
Котлеты рубленные из индейки	70			11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №322, 2016
		филе грудок индейки	51,4	51,4					
		Хлеб пшеничный	12,9	12,9					
		Вода	18,6	18,6					
		соль иодированная	0,7	0,7					
		яйцо	0,84	0,7					
		Сухари панировочные	7,00	7,00					
		масса полуфабриката		87,5					
		масло растительное	2,4	2,4					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,99	6,51	17,82	145,86		№303 сб шк 2017
		Крупа гречневая	32,50	32,50					
		Вода	104,00	104,00					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
		соль иодированная	0,30	0,30					
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
		сухофрукты	15,30	15,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	708			18,61	20,99	93,38	652,06	9,58	

ПОЛДНИК		180								
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, хатык, напиток ацидофильный/Йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Ддели +, 2012
Итого:		200			8,50	9,30	39,20	282,00	1,26	
УЖИН										
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,3 0,7 12,6 18,2 7 3	46,2 0,7 12,6 18,2 7 3	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 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	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		426			13,74	14,65	64,88	441,86	17,20	
ВСЕГО:		1840,00			51,84	57,84	262,04	1799,11	40,07	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,32	12,49	54,79	377,99	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк 2016
		32,90	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№110, сб мз 2003
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		17,56	11,4						
		11,97	11,4						

Фрикадельки куриные в молочном соусе	Яйцо	0,96	0,8							
	Вода для фарша	1	1							
	соль иодированная	0,1	0,1							
	Масса полуфабриката		14,3							
	масса готовых фрикаделек		10							
	Сметана	7,00	7,00							
	50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м	37,00	37,00							
	или фарш куриный	38,85	37,00							
	Хлеб пшеничный	9,00	9,00							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Вода	12,00	12,00							
	соль иодированная	0,35	0,35							
	Масса полуфабриката		57,00							
	Масло растительное	0,70	0,70							
	Соус молочный:		25,00							
	Молоко	12,50	12,50							
	Масло сливочное	1,30	1,30							
	Мука пшеничная	1,3	1,3							
	Вода	12,50	12,5							
	Сахар	0,30	0,3							
Компот из свежих яблок	соль иодированная	0,3	0,3							
	130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 Сб дошк 2016	
	макаронные изделия	45,5	45,50							
	вода	275,0	275,0							
	соль иодированная	0,5	0,5							
	Масло сливочное	3,0	3,0							
	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016	
	яблоки свежие	31,92	28,00							
	вода	183,00	183,00							
	сахар	6,00	6,00							
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	716			18,03	20,22	91,83	657,23	12,84		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/Йогурт)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток	185	180							
Булочка дорожная	50			3,39	4,90	30,10	165,50		№453 сб дошк 2016	
	Мука пшеничная	30,50	30,00							
	мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00							
	Сахар	6,00	6,00							
	Масло сливочное	6,50	6,50							
	соль иодированная	0,30	0,30							
	дрожжи сухие	0,20	0,20							
	вода	15,30	15,30							
	масса полуфабриката		57,00							
	для крошки:									
мука пшеничная	1,20	1,20								
масло сливочное	1,00	1,00								
масса крошки		2,00								
масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00								
Итого:	230			8,41	9,40	37,66	257,30	0,54		
УЖИН										
Запеканка творожная с ягодным соусом	120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сб дошк 2016	
	Творог	112,17	110,00							
	Крупа манная	6,90	6,90							
	Яйцо	6,00	5,00							
	сахарный песок	9,60	9,60							
	Сметана	4,80	4,80							
	Масло сливочное	4,80	4,80							
	Сухари панировочные	4,80	4,80							
	соль иодированная	0,60	0,60							
	кисель концентрат	7,50	7,50							
Чай с сахаром и лимоном	сахарный песок	1,50	1,50							
	крахмал	1,35	1,35							
	вода питьевая	24,00	24,00							
	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010	
	чай весовой	0,90	0,90							
	Сахар	6,00	6,00							
	лимон	8,00	7,00							
	Вода	180,00	180,00							
	Итого:	343			13,47	14,56	62,98	444,98	4,97	
	ВСЕГО:	1878,00			54,06	59,81	260,96	1831,90	23,42	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			еская ценность	Витамины	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д	
Крупа кукурузная		22,50	22,50							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		68,00	68,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль иодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	406			11,30	12,58	54,10	368,46	2,06		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	10,37	№21 сб дошк 2016	
капуста свежая		67,50	54,00							
масло растительное		3,00	3,00							
Сахар		3,00	3,00							
соль иодированная		0,30	0,30							
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне,с мясом	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016	
говядина б/к (лопатка)		16	16							
масса отварной говядины			10							
крупка пшенная		12,00	12,00							
картофель		80,00	60,00							
Морковь		10,00	8,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Масло растительное		2,00	2,00							
соль иодированная		0,70	0,70							
Бульон		120,00	120,00							
Плов из отварной говядины	200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№443,сбшк2004	
говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2							
масса отварной говядины			32,0							
масло сливочное		8,0	8,0							
Лук репчатый		11,9	10,00							
Морковь		16,3	13,00							
Крупка рисовая		55,0	55,0							
вода		86,0	86,0							
соль иодированная		0,8	0,8							
масса гарнира			168,0							
Напиток из свежемороженных фруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№392 СБ дошк 2016	
смесь фруктов с/м		18,00	18,00							
Сахар		10,00	10,00							
вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:	695			19,83	22,05	95,90	660,50	17,36		
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016	
молоко		189	180							
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Ддели +,2012	
печенье										
Итого:	200			7,70	8,65	37,20	276,70	2,34		
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016	
рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00							
или фарш рыбный		63,00	60,00							
хлеб пшеничный		12,00	12,00							
яйцо		9,60	8,00							
масло сливочное		3,00	3,00							
соль иодированная		0,12	0,12							
вода питьевая		12,00	12,00							
Картофель тушёный с овощами в соусе	140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016	
Картофель		173,00	130,00							

	масло растительное		8,40	7,00						
	Лук репчатый		12,50	10,00						
	Морковь		0,40	0,40						
	соль иодированная			25,00						
	соус		6,25	6,25						
	ометана		1,88	1,88						
	Мука пшеничная		18,75	18,75						
	вода		0,20	0,20						
Напиток из шиповника	соль иодированная	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	вода питьевая		180	180						
	сахарный песок		6	6						
	шиповник		18,40	18,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		645			14,02	15,06	62,95	439,48	109,97	
ВСЕГО:		2046			53,25	58,74	259,95	1792,14	141,73	

День 4 - мй

День 4 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д	
Крупа ячневая		22,5	22,5							
Молоко		90	90							
Вода		68	68							
Сахар		2,5	2,5							
соль иодированная		0,5	0,5							
Масло сливочное		3	3							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010	
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, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16		
Батон нарезной		30,00	30,00							
масло сливочное		5,00	5,00							
повидло		10,00	10,00							
Итого:	414			11,24	12,08	54,80	377,80	2,19		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418	
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60		
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016	
свекла		64,00	50,00							
яблоки свежие		11,40	10,00							
масло растительное		3,00	3,00							
Суп картофельный гороховый на курином бульоне с мясом птицы	180/10			6,24	5,11	12,00	127,20	4,19	№87, сб дошк2016	
цыплята-бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы		24,3	23							
			10							
Горох		14,58	14,4							
Картофель		47,88	36							
Морковь		11,52	9,00							
Лук репчатый		8,64	7,20							
Масло растительное		3,6	3,6							
соль иодированная		0,7	0,7							
Бульон		126	126							
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61		№319 Сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы		97,5	92,0							
			40,0							
соус сметанный :										№372 Сб дошк 2016
Вода или отвар		15	15,0							
сметана		5	5,0							
мука пшеничная		1,5	1,5							
соль иодированная		0,16	0,16							
масса соуса			20,0							
картофель		137	103,0							
морковь		37,5	30,00							
Лук репчатый		28	23,00							
Масло растительное		1,5	1,5							
соль иодированная		0,8	0,8							
масса овощей с соусом			160,0							
Компот из изюма	180			0,31	0,07	26,87	109,98	0,00	№394 СБ дошк 2016	

	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Вода		183	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		700			18,75	22,01	92,91	652,62	19,66	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Ддели + 2012
Итого:		200			7,69	8,55	37,20	256,50	1,44	
УЖИН										
Омлет натуральный с сыром		150			10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229,сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		366			13,27	15,69	62,68	442,10	0,36	
ВСЕГО:		1860			53,79	61,48	261,29	1823,42	27,25	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016	
Крупа геркулесовая		12,00	12,00							
Сахар		1,60	1,60							
Молоко		140,00	140,00							
Вода		60,00	60,00							
Масло сливочное		2,00	2,00						№397 Дели2010	
соль иодированная		1,00	1,00							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43		
Какао-порошок		2,00	2,00							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		110,00	110,00						№3 сб дошк2016	
Вода		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04		
Батон нарезной		30,00	30,00							
Сыр		5,10	5,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	420			10,27	12,59	53,27	377,91	2,13		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	60			0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	№42 СБ дошк 2016	
морковь		72,50	57,60							
сахар		3,00	3,00						№81,сб дошк2016	
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5			3,45	6,30	10,40	119,17	9,61		
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54							
или фарш куриный		13,17	12,54							
Лук репчатый		1,32	1,1							
Яйцо		1,06	0,88							
бульон		1,1	1,1							
соль иодированная		0,11	0,11							
масса готовых фрикаделек			11							
Картофель		71,82	54							
капуста свежая		18	14,4							
Морковь		9	7,2							
Лук репчатый		8,64	7,2							
Масло растительное		3,6	3,6							
огурцы соленные		19,66	10,8							
соль иодированная		0,70	0,70							
бульон		126,00	126,00							
Сметана		5,00	5,00							

Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом		150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		57,75	37,50						
	или фарш куриный		39,38	37,50						
	масло сливочное		2,80	2,80						
	масса готового куриного фарша			30,00						
	Картофель	190,70		143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый	12,72		10,60						
	Масло растительное	1,80		1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное	1,80		1,80						
	соль йодированная	0,80		0,80						
	сухари панировочные	3,20		3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	Соус:			30,00						
	Сметана	7,50		7,50						
	Мука пшеничная	2,00		2,00						
	вода	22,50		22,50						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		+ 2012
Итого:		661			19,26	22,01	89,58	612,01	34,94	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			7,70	8,55	37,20	256,56	2,34	
Эч-почмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,20	30,20						
	в том числе на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	сахарный песок		0,90	0,90						
	молоко		12,20	12,20						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			48,75						
	фарш:									
	говядина б/к (лопатка)	22,10		22,10						
	картофель	38,10		28,65						
	Лук репчатый	10,14		8,45						
	Масло сливочное	4,40		4,40						
	соль	0,60		0,60						
	масса фарша			63,70						
	яйцо для смазки изделий	1,92		1,60						
	смазки листов	0,30		0,30						
	масса готового эч-почмака			100,00						
	смазки изделий	1,00		1,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83	
ВСЕГО:		1674,00			50,96	58,51	253,39	1734,25	52,24	

День 6 - ый

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупя пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016

Бутерброд с маслом сливочным	Сахар	6	6							
	Молоко	92	90							
	Вода	90	90							
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,31	12,58	54,60	373,93	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48						
	масло растительное		2,5	2,5						
Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/11/7			3,14	6,52	7,92	108,55	7,64	ТТК 535 23,12,2020
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
	Лук репчатый		13,17	12,54						
	Яйцо		1,32	1,1						
	Вода для фарша		1,06	0,88						
	соль иодированная		1,1	1,1						
	масса полуфабриката		0,11	0,11						
	масса готовых фрикаделек			15,73						
	картофель			11						
	капуста свежая		77,14	58						
	морковь		31,25	25						
	Лук репчатый		12,5	10						
	Масло растительное		12	10,08						
	соль иодированная		4	4						
	Вода		0,8	0,8						
	Сметана		130	130						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
	вода		33,29	31,70						
	рис		5,00	5,00						
	масса отварного рассыпчатого риса		4,20	4,20						
	Лук репчатый			12,50						
	Масло растительное		10,80	9,00						
	масса припущенного лука		1,50	1,50						
	соль иодированная			7,50						
	мука пшеничная		0,30	0,30						
	масса полуфабриката		3,50	3,50						
	соус сметанно- томатный:			60,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,90	1,90						
	вода		18,80	18,80						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 СБ дошк.2016
	вермишель		45,5	45,5						
	вода		275	275						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		2	2						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		678			19,36	20,18	91,08	617,46	14,63	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/ Йогурт)		180			2,58	3,10	13,60	91,89	1,44	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Булочка с сахаром		50			5,90	6,20	24,46	170,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						

	Яйцо (на смазку изделий) Масло растительное на смазку листов		1,44	1,20						
			1,00	1,00						
Итого:		230			8,48	9,30	38,06	262,56	1,59	
УЖИН										
Запеканка творожная с ягодным соусом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сбдошк 2016
	Творог		112,17	110,00						
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	кисель концентрат		7,50	7,50						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	крахмал		1,35	1,35						
	вода питьевая		24,00	24,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Итого:		336			13,95	14,78	67,78	472,45	90,56	
ВСЕГО:		1828			54,93	59,99	265,22	1820,80	111,58	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017
Итого:	410			11,33	12,16	54,80	379,70	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашенной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№10 СБ дошк 2016
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	180/10			5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб дошк 2016
		16,0	16,0						
			10,0						
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,7	0,7						
		135	135						
			18						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						
		1,90	1,60						
		8,80	8,80						
		0,20	0,20						
			16,20						
			18,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
			40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						
		1,20	1,20						

Пюре Картофельное	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
Компот из свежих яблок	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	сахар		6,00	6,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			19,47	22,01	87,66	616,05	32,83	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/Йогурт)		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	мармелад	13,5	13,5	13,5	1,47		20,63	112,05	0	табл 10 стр 130, Дели + 2012
Итого:		193,5			7,70	6,69	27,83	202,05	1,26	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4 55,1	52,5 52,5						
	крупка манная		1,8	1,8						
	яйцо		1,26	1,05						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		10,0	10,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	Масса полуфабриката			83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, сБ дошк 2016
	крупка гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масса каши с овощами			130,00						
Чай с сахаром и лимоном	масло сливочное		3,00	3,00						
		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
Хлеб пшеничный	Вода		180,00	180,00						
		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		426			14,10	15,01	61,99	429,89	3,57	
ВСЕГО:		1814,5			53,00	56,26	242,08	1674,69	49,76	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			11,33	11,45	54,71	377,75	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	

Зиннегрет с солеными огурцами	Картофель	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46,сб дошк 2016
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соленые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	180/11/7	19,25	12,54	3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73,сб дошк 2016
	Лук репчатый		13,17	12,54						
	Яйцо		1,32	1,10						
	Вода для фарша		1,06	0,88						
	соль иодированная		1,10	1,10						
	масса готовых фрикаделек		0,11	0,11						
	Капуста свежая			11,00						
	Картофель		50,00	40,00						
	Морковь		31,92	24,00						
	Лук репчатый		12,50	10,00						
	Масло растительное		9,52	8,00						
	соль иодированная		4,00	4,00						
	вода		0,70	0,70						
	Сметана		140,00	140,00						
			7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	70	83,25	55,13	10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	морковь		57,9	55,13						
	Лук репчатый		16,4	13,12						
	соль иодированная		18	15						
	яйцо		0,57	0,57						
	Мука пшеничная		0,84	0,7						
	масло растительное		5,25	5,25						
			2,6	2,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая	130/2	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из изюма	изюм	180	18,40	18,00	0,31	0,07	26,87	109,98		№394 СБ дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели
Итого:		685			18,22	21,57	94,99	616,49	18,03	
Молоко кипяченое (молоко)	ПОЛДНИК	180								
Кондитерское изделие	молоко		189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
		200			6,50	7,38	28,99	199,60	2,34	
Омлет натуральный	УЖИН	150								
	яйцо		96	80	11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229,сб дошк2016
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		366			13,96	15,27	63,98	429,83	0,29	
ВСЕГО:		1831			52,84	58,82	256,37	1718,07	26,74	

сень 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
аша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						

Чай с молоком,сахаром		180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,01	12,07	54,30	378,78	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с изюмом		60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42	№47, сб дошк2016
	морковь		63,80	51,00						
	изюм		6,00	6,00						
	сахар		7,14	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы		180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,40	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		13,60	13,60						
	Яйцо		4,32	3,60						
	вода		2,50	2,50						
	Соль		0,24	0,24						
	Масса лапши			14,40						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	Бульон		170,00	170,00						
	Соль		0,70	0,70						
Жаркое из птицы по-домашнему		180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
	масса готовой мякоти птицы			40,00						
	картофель		173,70	130,60						
	лук репчатый		13,60	11,30						
	морковь		7,10	5,60						
	Масло сливочное		4,60	4,60						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	вода питьевая		22,60	22,60						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		655			19,84	22,01	87,46	626,83	10,66	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/Йогурт)		180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			7,79	8,55	37,20	256,80	1,44	
УЖИН										
Ватрушка с творогом		90			13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		47,70	47,70						
	Яйцо куриное		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,16	2,16						
	вода питьевая		19,20	19,20						
	сахарный песок		2,50	2,50						
	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная		2,16	2,16						
	творог		36,00	33,10						
	Яйцо куриное		1,94	1,62						
	сахарный песок		1,98	1,98						
	мука пшеничная		1,62	1,62						
	Яйцо куриное		2,16	1,8						
	Масло растительное		0,36	0,36						
	Масло растительное		0,36	0,36						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						

1647			52,37	58,36	250,79	1737,94	27,08	
------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	180	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Итого:	400			11,32	12,05	54,58	377,85	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г. №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат "Витаминный"	60	45,00 12,50 16,70 2,00 3,00	36,00 10,00 10,00 2,00 3,00	0,50	3,66	3,16	47,64	5,27	№49, сб дошк2016
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/7	19,25 13,17 1,32 1,06 1,10 0,11 79,80 8,00 10,00 4,76 3,00 21,84 0,70 132,00 7,00	12,54 12,54 1,10 0,88 1,10 0,11 60,00 8,00 8,00 4,00 3,00 12,00 0,70 132,00 7,00	3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сбдошк 2016
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3	63,3 0,7 12,6 18,2 7 81 3 3	46,2 0,7 12,6 18,2 7 81 3 3	8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
Макаронные изделия отварные с овощами	130	35,00 0,50 18,75 14,40 3,50 5,00	35,00 0,50 15,00 12,00 3,50 5,00	4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
Кисель	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	686			19,01	22,01	93,16	661,13	15,03	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		

УЖИН									
Капуста тушеная с мясом индейки	180			12,08	13,89	11,50	250,30	25,71	ТТК 647 от 24.08.2022
филе грудок индейки		45,00	45,00						
масса готовой индейки			30,00						
капуста свежая		180,00	144,00						
вода питьевая		28,80	28,80						
масса тушеной капусты			114,30						
лук репчатый		11,70	9,80						
Масло растительное		6,00	6,00						
масса пассерованного лука			5,40						
мука пшеничная		3,60	3,60						
масса соуса			18,00						
вода		18,00	18,00						
морковь		1,50	1,20						
лук репчатый		0,50	0,40						
Масло растительное		0,24	0,24						
мука пшеничная		0,84	0,84						
масло сливочное		0,84	0,84						
томатная паста		1,10	1,10						
соль йодированная		0,18	0,18						
сахарный песок		0,18	0,18						
масса готового соуса			18,00						
масса тушеной капусты с индейкой			180,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	396			14,12	14,38	62,90	428,58	115,71	
ВСЕГО:	1862			54,97	60,14	261,53	1818,54	138,71	
ИТОГО за 10 дней	18280,50			532,00	589,94	2573,63	17750,87	638,58	

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%