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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	5,44	7,17	30,09	207,60	0,09	0,86	33,32	0,11	119,08	139,85	33,50	0,72	ТТК №7Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	14,35	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дели2010
Итого:	**406**	**10,58**	**12,50**	**54,79**	**376,19**	**0,16**	**2,03**	**71,32**	**0,67**	**239,18**	**241,85**	**50,00**	**1,21**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ дошк.2016
Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,03**	**10,00**	**0,00**	**0,20**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**	
ОБЕД														
Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63		0,21	14,40	26,72	18,23	0,64	№39,сб дошк2016
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15	3,79	3,87	13,64	112,33	0,08	6,17	8,92	1,00	31,58	48,69	19,13	0,91	№88,сб дошк2016
Котлеты рубленые из индейки	70	11,69	13,55	11,51	215,60	0,06	0,13	23,38	1,96	39,62	95,17	15,22	1,11	СБ дошкольн. №322, 2016
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3	3,99	6,51	17,82	145,86	0,10	0,00	11,98	0,33	8,04	95,25	62,43	2,11	№ 303 сб шк 2017
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0,00	0,46	29,23	21,10	15,71	0,63	№394 Сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	**708**	**18,61**	**20,99**	**93,38**	**652,06**	**0,39**	**9,57**	**44,27**	**4,86**	**140,91**	**370,68**	**155,37**	**7,42**	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт) кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие вафли	20	3,28	4,80	32,00	192,00	0,01		1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	табл 10 стр 202, Дели +,2012
Итого:	**200**	**8,50**	**9,30**	**39,20**	**282,00**	**0,08**	**1,26**	**37,00**	**0,95**	**217,50**	**170,50**	**26,20**	**1,04**	
УЖИН														
Котлеты рыбные	70	8,54	5,43	10,28	124,60	0,04	0,22	3,64	3,51	30,44	114,59	26,78	1,01	№271 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	0,13	16,95	0,00	0,17	34,51	80,82	25,90	0,94	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,00	0,03	0,00	0,00	9,77	2,52	1,26	0,23	№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	**426**	**13,74**	**14,65**	**64,89**	**441,90**	**0,21**	**17,20**	**3,64**	**4,01**	**80,71**	**217,43**	**58,14**	**2,51**	
ВСЕГО:	**1840,00**	**51,84**	**57,84**	**262,06**	**1799,15**	**0,87**	**40,07**	**156,23**	**10,69**	**694,31**	**1011,46**	**298,71**	**14,38**	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	4,83	7,26	29,50	202,64	0,10	0,00	11,98	0,84	19,49	122,04	25,92	2,05	ТТК №1Д
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96		137,00	112,10	19,21	0,43	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,03	0,04	30,50	0,58	56,90	51,00	6,65	0,41	№3 сб дошк2016
Итого:	**409**	**11,32**	**12,49**	**54,79**	**377,99**	**0,18**	**1,46**	**64,44**	**1,42**	**213,39**	**285,14**	**51,78**	**2,88**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок (или нектар) в ассортименте	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	№418 сб дошк 2016
Итого:	**180**	**2,83**	**3,15**	**13,70**	**94,40**	**0,02**	**3,60**	**0,00**	**0,18**	**12,60**	**12,60**	**7,20**	**2,52**	
ОБЕД														
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,73	4,71	5,38	66,84	0,03	3,62		1,45	11,11	25,26	9,13	0,41	№23 сб дошк2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками,со сметаной	180/10/7	2,84	5,91	8,92	106,63	0,04	7,82	10,97	1,77	46,56	53,99	20,88	1,01	№110, сб шк2004
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25	7,49	8,92	6,45	136,30	0,03	0,59	32,05	0,19	39,74	66,60	10,13	0,63	№ 325 сб дошк 2016
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,93	2,75	27,70	155,22	0,05	0,00	11,98	0,70	10,42	33,11	7,47	0,74	№219 Сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,81	0,00	0,07	12,76	3,96	4,63	0,86	№390 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	**716**	**18,03**	**20,22**	**91,83**	**657,23**	**0,27**	**12,84**	**55,00**	**5,08**	**138,64**	**266,67**	**76,89**	**5,68**	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт) кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,06	0,54	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	50	3,39	4,90	30,10	165,50	0,06			2,55	9,30	32,10	13,10	0,60	№453 сб дошк2016
Итого:	**230**	**8,41**	**9,40**	**37,66**	**257,30**	**0,12**	**0,54**	**36,00**	**2,55**	**232,50**	**197,70**	**38,30**	**0,78**	
УЖИН														
Запеканка творожная с ягодным соусом	120/30	13,34	14,53	49,10	418,50	0,08	2,14	89,04	0,70	192,42	265,35	37,00	1,07	№251, сбдошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	№ 393 Дели2010
Итого:	343	13,47	14,56	62,98	444,98	0,08	4,97	89,04	0,72	204,98	269,41	39,10	1,34	
ВСЕГО:	1878,00	54,06	59,81	260,96	1831,90	0,68	23,41	244,48	9,95	802,12	1031,52	213,26	13,21	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	6,83	7,09	45,65	274,16	0,08	0,86	33,30	0,32	123,66	137,05	28,45	1,50	ТТК №2Д
Чай с молоком,сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	0,04	1,20	18,00	0,00	117,77	83,52	13,86	0,32	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дели2010
Итого:	**406**	**11,30**	**12,58**	**54,10**	**368,46**	**0,15**	**2,06**	**71,30**	**0,88**	**248,33**	**241,57**	**46,21**	**2,19**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ дошк.2016
Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,03**	**10,00**	**0,00**	**0,20**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**	
ОБЕД														
Салат из свежей капусты	60	1,56	4,43	1,94	53,88	0,02	10,37	17,76	1,74	19,93	29,89	9,03	0,52	№21 сб дошк 2016
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне,с мясом	180/10	4,22	2,33	8,77	76,57	0,07	5,99	0,00	0,93	20,51	63,22	19,36	0,86	№86 сб дошк 2016
Плов из отварной говядины	200	18,40	19,11	32,51	396,00	0,05	0,35		3,87	28,92	207,57	42,67	2,87	№443,сбшк2004
Напиток из свежемороженных фруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65		0,46	29,23	21,10	15,71	0,63	№392 Сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022			0,22	4	13	2,8	0,22	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	**695**	**19,83**	**22,05**	**95,90**	**660,50**	**0,26**	**17,36**	**17,76**	**7,85**	**115,64**	**402,28**	**110,72**	**6,85**	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко) молоко	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Итого:	**200**	**7,70**	**8,65**	**37,20**	**276,70**	**0,09**	**2,34**	**60,00**	**0,20**	**220,60**	**175,00**	**27,20**	**0,34**	
УЖИН														
Фрикадельки рыбные отварные –	80	13,41	2,82	1,14	88,00	0,08	1,33	40,08	0,66	100,38	182,94	48,00	0,93	№279 сб дошк 2016
Картофель тушёный с овощами в соусе	140	3,05	11,75	21,15	201,60	0,15	18,64	23,52	3,68	30,39	83,13	29,37	1,12	№144 сбшк 2016
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,68	19,21	3,10	3,10	0,57	№399 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	**645**	**14,02**	**15,06**	**62,95**	**439,48**	**0,27**	**109,96**	**63,60**	**5,35**	**155,97**	**288,67**	**84,66**	**2,95**	
ВСЕГО:	**2046**	**53,25**	**58,74**	**259,95**	**1792,14**	**0,81**	**141,73**	**212,66**	**14,48**	**756,53**	**1118,51**	**277,79**	**14,53**	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,11	0,86	28,72	0,47	144,60	215,81	32,81	0,84	ТТК №10Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	14,35	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10	2,35	4,52	17,39	119,80	0,03	0,16	20,00	0,58	8,10	22,70	4,60	0,50	
Итого:	**414**	**11,24**	**12,08**	**54,80**	**377,80**	**0,18**	**2,19**	**66,72**	**1,05**	**265,90**	**319,51**	**50,01**	**1,46**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	**180**	**2,83**	**3,15**	**13,70**	**94,40**	**0,02**	**3,60**	**0,00**	**0,18**	**12,60**	**12,60**	**7,20**	**2,52**	
ОБЕД														
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89	№36, сб дошк2016
Суп картофельный гороховый на курином бульоне с мясом птицы	180/10	6,24	5,11	12,00	127,20	0,16	4,19	0,00	1,75	30,73	63,43	25,61	1,48	№87, сб дошк2016
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	17,79	13,83	17,20	264,00	0,19	11,61	50,00	1,51	78,72	186,61	44,61	4,05	№319 Сб дошк 2016
Компот из изюма	180	0,31	0,07	26,87	109,98	0,02			0,07	18,29	17,42	7,31	0,41	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	**700**	**18,75**	**22,01**	**92,91**	**652,62**	**0,49**	**19,67**	**50,00**	**10,59**	**163,34**	**370,30**	**112,28**	**8,85**	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт) кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	7,20	66,60	0,07	1,44	36,00	0,00	216,00	176,40	27,00	0,18	№420 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:	**200**	**7,69**	**8,55**	**37,20**	**256,50**	**0,09**	**1,44**	**60,00**	**0,20**	**220,60**	**189,40**	**29,00**	**0,34**	
УЖИН														
Омлет с сыром	150	10,93	15,43	41,90	347,50	0,10	0,33	363,00	0,83	261,50	312,25	21,83	2,75	№229,сб дошк2016
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,00	0,03	0,00	0,00	9,77	2,52	1,26	0,23	№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	**366**	**13,27**	**15,69**	**62,68**	**442,10**	**0,13**	**0,35**	**363,00**	**1,16**	**277,27**	**334,27**	**27,29**	**3,31**	
ВСЕГО:	**1860**	**53,79**	**61,48**	**261,29**	**1823,42**	**0,91**	**27,26**	**539,72**	**13,18**	**939,71**	**1226,09**	**225,78**	**16,48**	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Суп молочный с геркулесовой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,66	26,40	0,02	127,60	90,94	14,14	0,12	№101, сбшк2016
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96	0,00	137,00	112,10	19,21	0,43	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,03	0,04	30,50	0,58	56,90	51,00	6,65	0,41	№3 сб дошк2016
Итого:	**420**	**10,27**	**12,59**	**53,27**	**377,91**	**0,12**	**2,12**	**78,86**	**0,60**	**321,50**	**254,04**	**40,00**	**0,96**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ дошк.2016
Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,03**	**10,00**	**0,00**	**0,20**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**	
ОБЕД														
Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40	№42 СБ дошк 2016
Рассольник домашний на курином бульоне,с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5	3,45	6,30	10,40	119,17	0,08	9,61	11,22	1,76	39,93	64,70	22,64	0,93	№81,сб дошк2016
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	150/30	11,56	9,74	27,30	243,48	0,11	22,32	27,64	0,07	30,94	136,69	38,58	1,79	№308 СБ дошк 2016
Кисель	180	0,54	0,09	27,18	111,24	0,00	0,99			14,13	14,67	3,02	0,33	№ 648, сб шк2004
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	**661**	**19,26**	**22,01**	**89,58**	**612,01**	**0,30**	**34,94**	**38,86**	**10,50**	**113,51**	**315,23**	**107,03**	**5,21**	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (мозоко)	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	
Итого:	**200**	**7,70**	**8,55**	**37,20**	**256,56**	**0,09**	**2,34**	**60,00**	**0,20**	**220,60**	**175,00**	**27,20**	**0,34**	
Эч-почмак с говядиной	100	13,20	14,93	57,30	414,29									Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	№ 393 Дели2010
Итого:	**293**	**13,33**	**14,96**	**63,53**	**440,77**	**0,00**	**2,83**	**0,00**	**0,01**	**12,57**	**4,06**	**2,10**	**0,27**	
ВСЕГО:	**1674,00**	**50,96**	**58,51**	**253,39**	**1734,25**	**0,54**	**52,23**	**177,72**	**11,51**	**684,17**	**759,33**	**185,33**	**8,97**	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	5,04	8,18	28,77	208,76	0,14			0,23	13,88	103,46	35,87	1,18	ТТК № 6Д
Чай с молоком,сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	0,04	1,20	18,00	0,00	117,77	83,52	13,86	0,32	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дели2010
Итого:	**404**	**10,31**	**12,58**	**54,60**	**373,93**	**0,21**	**1,20**	**38,00**	**0,79**	**138,54**	**207,98**	**53,63**	**1,87**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	**180**	**2,83**	**3,15**	**13,70**	**94,40**	**0,02**	**3,60**	**0,00**	**0,18**	**12,60**	**12,60**	**7,20**	**2,52**	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50		1,20	10,73	29,98	10,40	0,34	№10 СБ дошк 2016
Суп из овощей на курином бульоне,с куриными фрикадельками,со сметаной	180/11/7	3,14	6,52	7,92	108,55	0,06	7,64	11,22	1,72	36,41	52,79	17,37	0,72	ТТК 535 23,12,2020
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25	7,26	7,86	5,74	123,03	0,03	0,84	28,35	0,18	30,32	59,40	9,66	0,66	ТТК 698 от 09.04.2021
Вермишель отварная	130	4,90	0,58	27,66	135,46	0,05			0,67	9,70	32,21	7,47	0,74	№219 Сб дошк.2016
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0,00	0,46	29,23	21,10	15,71	0,63	№394 Сб дошк 2016
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,0765			0,63	13,05	67,5	21,15	1,755	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	**678**	**19,36**	**20,18**	**91,08**	**617,46**	**0,28**	**14,63**	**39,57**	**4,87**	**129,43**	**262,97**	**81,76**	**4,84**	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык, напиток ацидофильный/ йогурт)	180	2,58	3,10	13,60	91,89	0,05	1,44	36,00	0,00	212,40	172,80	28,80	0,18	№420 Сб дошк 2016
Булочка с сахаром	50	5,90	6,20	24,46	170,67	0,07	0,15	4,58	1,05	10,08	37,61	6,73	0,49	№442 СБ шк 2017
Итого:	**230**	**8,48**	**9,30**	**38,06**	**262,56**	**1,59**	**1,59**	**40,58**	**1,05**	**222,48**	**210,41**	**35,53**	**0,67**	
УЖИН														
Запеканка творожная с ягодным соусом	120/30	13,34	14,53	49,10	418,50	0,07	0,56	88,80	0,01	180,23	258,48	29,89	1,12	№251, сбдошк 2016
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	0,0108	90	0	0,684	19,206	3,096	3,096	0,5706	№399 сб дошк 2016
Итого:	**336**	**13,95**	**14,78**	**67,78**	**472,45**	**0,08**	**90,56**	**88,80**	**0,70**	**199,44**	**261,57**	**32,99**	**1,69**	
ВСЕГО:	**1828**	**54,93**	**59,99**	**265,22**	**1820,80**	**2,18**	**111,58**	**206,95**	**7,58**	**702,49**	**955,53**	**211,11**	**11,60**	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	6,83	7,09	45,65	274,16	0,08	0,86	33,30	0,32	123,66	137,05	28,45	1,50	ТТК №2Д
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дели2010
Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	№15 сб шк2017
Итого:	410	11,33	12,16	54,80	379,70	0,16	2,10	92,30	0,92	343,76	299,05	50,45	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД														
Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	16,98	8,01	0,33	№10 СБ дошк 2016
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	180/10	5,92	3,76	13,59	121,66	0,09	4,20	15,16	1,23	25,59	79,50	21,81	1,13	№91,128 сб дошк 2016
Гуляш из отварной говядины	40/40	10,69	11,26	2,62	131,20	0,01	0,96			18,88	93,62	16,22	1,60	293 сб дошк 2016
Пюре Картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	0,13	16,95	0,00	0,17	34,51	80,82	25,90	0,94	№ 339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,81	0,00	0,07	12,76	3,96	4,63	0,86	№390 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	685	19,47	22,01	87,66	616,05	0,32	32,82	15,16	9,80	130,91	342,38	97,71	6,61	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт) кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие мармелад	15	1,63		22,92	124,5					0,6	0,15	0,3	0,06	табл 10 стр 198 Дели + 2012
Итого:	195	7,70	6,69	30,12	214,50	0,07	1,26	36,00	0,00	216,60	162,15	25,50	0,24	
УЖИН														
Биточки рубленые из рыбы	70	8,54	5,43	10,28	124,60	0,04	0,22	3,64	3,51	30,44	114,59	26,78	1,01	ТТК №3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	6,84	3,88	30,65	181,83	0,16	0,52	11,98	0,03	16,84	166,69	111,02	3,64	№180, сб дошк2016
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	№ 393 Дели2010
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:	426	14,10	15,01	61,99	429,89	0,24	3,57	15,62	3,89	65,84	304,84	144,10	5,25	
ВСЕГО:	1816	53,00	56,26	244,37	1687,14	0,82	49,76	159,07	14,81	773,11	1119,42	326,76	16,36	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	5,47	6,75	29,10	199,50	0,07	1,05	36,20	0,42	119,43	105,17	18,27	0,42	ТТК №4Д
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96		137,00	112,10	19,21	0,43	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дели2010
Итого:	400	11,33	11,45	54,71	377,75	0,16	2,48	78,16	0,98	263,33	238,28	41,38	1,22	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
ОБЕД														
Винегрет с солеными огурцами	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50	№46,сб дошк 2016
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/11/7	3,27	6,50	7,02	104,59	0,05	11,52	11,22	1,74	46,77	52,59	18,36	0,75	№73,сб дошк 2016
Биточки "Домашние"	70	10,65	15,50	10,72	225,40	0,07	0,73	35,98	1,96	37,20	66,18	14,56	0,98	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	3,14	5,46	32,56	192,01	0,03	0,00	9,45	0,25	5,17	68,23	22,06	0,45	№304 сб шк 2017
Компот из изюма	180	0,31	0,07	26,87	109,98	0,02			0,07	18,29	17,42	7,31	0,41	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	685	18,22	21,57	94,99	616,49	0,27	18,03	56,65	7,35	139,22	297,89	95,16	4,84	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко)	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	
Итого:	200	6,50	7,38	28,99	199,60	0,09	2,34	60,00	0,20	220,60	175,00	27,20	0,34	
УЖИН														
Омлет натуральный	150	11,62	15,01	43,20	335,23	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№229,сб дошк2016
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,00	0,03	0,00	0,00	9,77	2,52	1,26	0,23	№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	366	13,96	15,27	63,98	429,83	0,14	0,29	324,57	1,08	118,85	247,80	21,60	3,20	
ВСЕГО:	1831	52,84	58,82	256,37	1718,07	0,67	26,74	519,38	9,79	754,60	971,56	192,53	12,12	

День 9 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,60	39,81	241,16	0,13	0,86	25,30	0,63	130,65	197,37	39,90	2,09	ТТК № 9Д
Чай с молоком,сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	0,04	1,20	18,00	0,00	117,77	83,52	13,86	0,32	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,03	0,04	30,50	0,58	56,90	51,00	6,65	0,41	№3 сб дошк2016
Итого:	**409**	**11,01**	**12,07**	**54,30**	**378,78**	**0,20**	**2,10**	**73,80**	**1,21**	**305,32**	**331,89**	**60,41**	**2,82**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ дошк.2016
Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,03**	**10,00**	**0,00**	**0,20**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**	
ОБЕД														
Салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,08	13,37	57,18	0,04	2,42	0,00	0,22	19,03	33,61	20,02	0,55	№47, сб дошк2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	180/10	4,65	6,22	8,41	114,78	0,04	0,64	15,98	1,96	26,99	47,40	10,12	0,69	№94 сб дошк2016
Жаркое из птицы по-домашнему	180	16,66	18,61	17,05	303,43	0,12	6,95	0,00	3,19	31,37	211,63	43,69	3,97	ТТК 580/а от 24.06.2020
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0,00	0,46	29,23	21,10	15,71	0,63	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	**655**	**19,84**	**22,01**	**87,46**	**626,83**	**0,29**	**10,66**	**15,98**	**6,46**	**119,67**	**381,23**	**110,70**	**7,60**	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)	180	5,40	1,80	7,20	66,60	0,07	1,44	36,00	0,00	216,00	176,40	27,00	0,18	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	
Итого:	**200**	**7,79**	**8,55**	**37,20**	**256,80**	**0,09**	**1,44**	**60,00**	**0,20**	**220,60**	**189,40**	**29,00**	**0,34**	
УЖИН														
Ватрушка с творогом	90	13,20	15,30	55,80	402,05	0,10	0,05	40,80	1,15	60,96	108,24	25,92	1,08	№410,468 пк 2017
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	№ 393 Дели2010
Итого:	283	13,33	15,33	62,03	428,53	0,10	2,88	40,80	1,17	73,53	112,30	28,02	1,35	
ВСЕГО:	1647	52,37	58,36	250,79	1737,94	0,71	27,08	190,58	9,23	735,11	1025,82	237,12	14,31	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	7,46	9,52	33,83	251,91	0,16	0,86	36,72	0,53	133,90	210,54	63,74	1,55	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дели2010
Итого:	400	11,32	12,05	54,58	377,85	0,23	2,03	74,72	1,09	254,00	312,54	80,24	2,04	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
ОБЕД														
Салат "Витаминный"	60	0,50	3,66	3,16	47,64	0,02	5,27	0,00	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63	№49, сб дошк2016
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/7	3,45	6,63	9,96	117,51	0,07	6,20	5,22	1,72	27,02	54,49	19,30	0,81	№82 сбдошк 2016
Котлеты рыбные	70/3	8,56	7,60	10,31	144,36	0,04	0,22	15,62	3,55	31,15	115,49	26,78	1,01	№234 сб шк 2017
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,48	5,19	24,72	163,28	0,06	2,35	0,00	2,72	16,83	44,10	15,03	0,89	№205 сб шк 2017
Кисель	180	0,54	0,09	27,18	111,24	0,00	0,99			14,13	14,67	3,02	0,33	№ 648, сб шк2004 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	
Итого:	686	19,01	22,01	93,16	661,13	0,28	15,03	20,83	10,38	113,82	314,70	96,20	5,44	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко)	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	
Итого:	200	7,69	8,55	37,19	256,58	0,09	2,34	60,00	0,20	220,60	175,00	27,20	0,34	
УЖИН														
Капуста тушеная с мясом индейки	180	12,08	13,89	11,50	250,30	0,10	25,71	11,74	3,04	102,89	126,85	38,16	2,87	ТТК 647 от 24.08.2022
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,68	19,21	3,10	3,10	0,57	№399 сб дошк 2016 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого:	396	14,12	14,38	62,90	428,58	0,14	115,71	11,74	4,05	128,09	149,45	45,46	3,77	
ВСЕГО:	1862	54,97	60,14	261,53	1818,54	0,77	138,72	167,29	15,90	729,12	964,28	256,30	14,11	
ИТОГО за 10 дней	18282,00	532,00	589,94	2575,93	17763,36	8,97	638,57	2574,07	117,11	7571,27	10183,52	2424,68	136,07	

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3	4,22	4,92	23,38	155,56	0,07	0,67	22,34	0,08	92,40	108,50	26,05	0,56	ТТК №7Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	3,41	14,35	90,54	0,0396	1,17	18	0	113,202	81	12,6	0,1206	№395Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	23/5	1,92	4,36	12,92	98,50	0,0275	0	20	0,475	5,95	17,75	3,25	0,31	№1 Дели2010
Итого:	**359**	**8,79**	**9,78**	**41,63**	**279,58**	**0,14**	**1,84**	**60,54**	**0,56**	**211,56**	**207,25**	**41,90**	**0,99**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ
Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,60**	**47,00**	**0,03**	**10,00**	**0,00**	**0,20**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**	
ОБЕД														
Салат из моркови с яблоками	40	0,42	0,07	3,41	15,96	0,02	1,75		0,14	9,60	17,81	12,15	0,43	№39,сб дошк2016
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10	3,49	2,86	10,47	88,11	0,07	5,05	3,98	0,88	22,12	50,96	17,81	0,79	№83 СБ дошк 2016
Котлеты рубленые из индейки	50	8,35	9,68	8,22	154,00	0,04	0,09	16,70	1,40	28,30	67,98	10,87	0,79	СБ дошкольн. №322, 2016
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2	3,37	5,12	15,08	119,90	0,0847		8	0,2739	6,673	80,438	52,822	1,7805	№ 303 сб шк 2017
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	100	0,012	0,5445	0	0,381	24,36	17,58	13,095	0,5235	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35	0,0165			0,165	3	9,75	2,1	0,165	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23	0,0595			0,49	10,15	52,5	16,45	1,365	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	**562,80**	**15,21**	**15,90**	**71,62**	**477,57**	**0,31**	**7,44**	**28,68**	**3,72**	**104,20**	**297,01**	**125,30**	**5,84**	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	1,05	30	0	180	135	21	0,15	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	10	1,64	3,05	22,92	124,50	0,01		0,50	0,48	0,75	4,25	0,50	0,43	табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:	**160**	**5,99**	**6,80**	**28,92**	**199,50**	**1,05**	**1,05**	**30,50**	**0,48**	**180,75**	**139,25**	**21,50**	**0,58**	
УЖИН														
Котлеты рыбные	50	6,10	3,88	7,34	89,00	0,03	0,16	2,60	2,51	21,74	81,85	19,13	0,72	№271 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	14,53	0,00	0,15	29,58	69,28	22,20	0,81	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08	0,00	0,02	0,00	0,00	8,14	2,10	1,05	0,19	№392 Дели2010
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	**345,00**	**10,12**	**11,74**	**48,39**	**354,88**	**0,16**	**14,71**	**2,60**	**2,88**	**63,46**	**166,23**	**45,18**	**1,94**	
ВСЕГО:	**1526,00**	**40,52**	**44,61**	**200,35**	**1358,53**	**1,69**	**35,04**	**122,12**	**7,83**	**575,97**	**820,74**	**242,88**	**11,54**	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	140/3	3,76	6,13	22,96	162,00	0,08	0,00	11,98	0,66	15,32	95,12	20,16	1,59	ТТК №1Д
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96		137,00	112,10	19,21	0,43	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	3,23	5,69	12,92	115,67	0,03	0,04	30,50	0,50	55,95	47,75	6,00	0,35	№3 сб дошк2016
Итого:	364	8,19	9,32	38,70	277,67	0,16	1,46	64,44	1,15	208,27	254,97	45,37	2,37	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	

Итого:	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	
ОБЕД														
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,49	3,14	3,58	44,56	0,02	2,41		0,96	7,41	16,84	6,08	0,27	№23 сб доник2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с курицами фрикадельками,со сметаной	150/10/7	2,66	5,26	7,69	94,08	0,03	6,43	6,99	1,46	35,99	37,03	16,30	0,75	№110,сбник2004
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20	5,99	7,13	5,16	109,04	0,02	0,47	25,64	0,15	31,79	53,28	8,11	0,51	№ 305 сб доник 2016
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3	4,17	2,66	23,45	134,38	0,04	0,00	11,98	0,60	8,93	28,15	6,32	0,63	№219 Сб доник2016
Компот из яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,01	0,68		0,06	10,64	3,30	3,86	0,71	342 сб ик 2017
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,0595			0,49	10,15	52,5	16,45	1,365	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	586	14,95	16,23	74,60	470,45	0,21	10,00	44,61	3,84	108,90	204,16	59,92	4,46	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,05	0,45	30,00		186,00	138,00	21,00	0,15	№420 Сб доник 2016
Булочка дорожная	35	2,37	2,94	14,75	112,35	0,04			1,79	6,51	22,47	9,17	0,42	№453 сб доник2016
Итого:	185	6,60	6,69	29,50	199,85	0,09	0,45	30,00	1,79	192,51	160,47	30,17	0,57	
УЖИН														
Запеканка творожная с ягодным соусом	100/30	10,92	12,11	47,10	345,50	0,07	1,83	74,20	0,59	160,79	221,36	30,93	0,92	№ 251 сб доник 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	0,00	2,02	0,00	0,01	10,14	3,20	1,65	0,22	№393 Дели2010
Итого:	290	11,02	12,13	52,27	367,28	0,07	3,85	74,20	0,60	170,92	224,56	32,58	1,14	
ВСЕГО:	1550,00	42,75	46,77	205,77	1383,25	0,54	18,26	213,25	7,60	689,35	851,85	173,64	10,19	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4	5,32	5,60	35,51	213,96	0,063	0,672	26,3360479	0,241934132	96,20756287	106,6252036	22,127	1,169988024	ТТК № 2Д
Чай с молоком,сахаром	170/6	2,52	2,14	9,77	68,66	0,03	1,13	17,00	0,00	111,22	78,88	13,09	0,30	№ 413 сб доник 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	0,0275	0	20	0,475	5,95	17,75	3,25	0,31	№1 Дели2010
Итого:	350	8,76	9,85	42,62	293,66	0,12	1,80	63,34	0,72	213,38	203,26	38,47	1,78	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД														
Салат из свежей капусты	40	1,038	2,95	1,2932	35,92	0,02	6,92	11,84	1,16	13,28	19,93	6,02	0,35	№21 сб доник 2016
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне,с мясом	150/10	3,99	2,00	7,32	66,28	0,06	5,00	0,00	0,79	17,30	56,50	16,63	0,76	№86 сб доник 2016
Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	0,04	0,26		2,90	21,69	155,68	32,00	2,15	№443 сбник2004
Напиток из свежемороженных фруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	0,01	0,54		0,38	24,36	17,58	13,10	0,52	№392 СБ доник 2016
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,0595			0,49	10,15	52,5	16,45	1,365	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	555	15,42	16,98	73,38	498,80	0,21	12,72	11,84	5,94	90,79	315,19	86,99	5,36	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	0,06	1,95	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,13	№419 Сб доник 2016

(молока)															
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16		табл 6 стр 136,Дели +,2012
	170	5,99	7,11	29,92	208,50	0,08	1,95	54,00	0,20	184,60	148,00	23,00	0,31		
УЖИН															
Фрикадельки рыбные отварные	50	8,38	1,77	0,71	55,00	0,05	0,83	25,05	0,41	62,74	114,34	30,00	0,58		№279 сб дошк 2016
Картофель тушёный с овощами в соусе	120	2,61	10,07	18,12	172,80	0,12	15,97	20,16	3,16	26,04	71,25	25,17	0,96		№144 сбшк 2016
Напиток из шиповника	150/5	0,51	0,21	15,57	66,15	0,01	75,00	0,00	0,57	16,01	2,58	2,58	0,48		№399 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	345	11,02	12,20	49,21	340,95	0,21	91,80	45,21	4,36	108,78	201,17	60,55	2,24		
ВСЕГО:	1510	41,59	46,55	204,93	1380,91	0,65	118,28	174,39	11,41	613,55	878,62	218,01	11,89		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша вязкая молочная с маслом сливочным	140/3	5,08	4,78	27,39	173,76	0,08	0,67	22,34	0,37	112,47	167,86	25,52	0,65	ТТК №10Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	14,35	90,54	0,0396	1,17	18	0	113,202	81	12,6	0,1206	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10	1,98	4,38	14,82	106,70	0,03	0,16	20,00	0,50	7,15	19,45	3,95	0,44	
Итого:	369	7,99	9,16	41,74	293,30	0,15	2,00	60,34	0,86	232,82	268,31	42,07	1,21	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	
Итого:	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	
ОБЕД														
Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,43	4,48	41,56	0,01	2,58		4,24	11,71	12,72	6,73	0,59	№36, сб дошк2016
Суп картофельный с горохом на курином бульоне,с мясом птицы	150/10	5,20	4,26	10,00	106,00	0,14	3,50	0,00	1,46	25,61	52,86	21,35	1,23	СБ дошк.2016 №87
Птица, тушеная в соусе с овощами	150	13,34	10,37	12,90	198,00	0,14	8,71	37,50	1,13	59,04	139,96	33,46	3,04	№319 СБ дошк 2016
Компот из изюма	150	0,26	0,06	22,39	91,65	0,02			0,06	15,24	14,52	6,09	0,34	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,0595			0,49	10,15	52,5	16,45	1,365	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	535	15,35	17,27	68,11	506,51	0,36	14,78	37,50	7,37	121,74	272,56	84,08	6,56	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт) кисломолочный напиток	150	4,50	1,50	6,00	55,50	0,06	1,20	30,00		180,00	147,00	22,50	0,15	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:	170	5,99	6,78	31,70	201,20	0,08	1,20	54,00	0,20	184,60	160,00	24,50	0,31	
УЖИН														
Омлет с сыром	130	8,10	12,11	30,90	253,70	0,09	0,28	314,60	0,72	226,63	270,62	18,92	2,38	№229,сб дошк2016
Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08	0,00	0,02	0,00	0,00	8,14	2,10	1,05	0,19	№392 Дели2010
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	310	10,05	12,33	48,22	332,53	0,11	0,30	314,60	0,99	239,77	288,97	23,47	2,85	
ВСЕГО:	1509	41,37	47,93	200,40	1401,54	0,72	20,79	466,44	9,55	787,68	998,59	179,11	12,68	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Суп молочный с геркулесовой крупой	180	2,67	3,22	5,53	64,08	0,03	0,59	23,76	0,02	114,84	81,85	12,73	0,11	№101,сб дошк 2016
Какао с молоком	150/5	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	1,19	18,30	0,00	114,17	93,42	16,01	0,36	№397 Дели2010

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	3,23	5,69	12,92	115,67	0,03	0,04	30,50	0,50	55,95	47,75	6,00	0,35	№3,об доик 2016
Итого:	350	8,76	9,86	39,29	268,70	0,10	1,82	72,56	0,51	264,96	233,02	34,75	0,81	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД														
Салат из моркови с сахаром	40	0,49	0,04	4,59	32,68	0,02	1,34	0,00	5,36	10,30	21,11	14,42	0,27	№42 СБ доик 2016
Рассольник домашний на курином бульоне,с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5	2,88	5,25	8,66	99,31	0,07	8,01	9,35	1,46	33,28	53,92	18,87	0,78	№81 сборник 2016
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20	9,93	8,14	23,31	206,57	0,09	19,35	21,93	0,05	25,18	117,10	33,12	1,54	№308 СБ доик 2016
Кисель	150	0,45	0,08	22,65	92,70	0,00	0,83			11,78	12,23	2,52	0,28	№ 648, сб шк2004
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,068			0,56	11,6	60	18,8	1,56	таба 6 стр 144,Доли + 2012
Итого:	546	15,29	15,98	74,85	510,46	0,25	29,52	31,28	7,43	92,13	264,36	87,73	4,42	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко)	150	4,35	3,75	7,20	80,25	0,06	1,95	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	№419 СБ доик 2016
Кондитерское изделие печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,65	0,02	0,00	18,00	0,15	3,45	9,75	1,50	0,12	
Итого:	165	5,99	6,70	28,92	199,60	0,08	1,95	48,00	0,15	183,45	144,75	22,50	0,27	
УЖИН														
Эч-почмак с говядиной	75	9,90	11,20	43,00	310,72									Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	0,00	2,02	0,00	0,01	10,14	3,20	1,65	0,22	№393 Доли2010
Итого:	235	10,00	11,22	48,21	332,50	0,00	2,02	0,00	0,01	10,14	3,20	1,65	0,22	
ВСЕГО:	1416	40,44	44,16	200,27	1358,26	0,46	45,31	151,84	8,30	586,68	646,33	155,61	7,92	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	140/4	3,94	7,57	22,40	173,36	0,11	0,00	4,00	0,19	11,19	80,97	27,90	0,92	ТТК №6Д
Чай с молоком,сахаром	170/6	2,52	2,14	9,77	68,66	0,03	1,13	17,00	0,00	111,22	78,88	13,09	0,30	№ 413 сб доик 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	0,0275	0	20	0,475	5,95	17,75	3,25	0,31	№1 Доли2010
Итого:	350	8,38	9,85	42,09	271,86	0,17	1,13	41,00	0,67	128,37	177,60	44,24	1,54	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	
Итого:	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка к/с	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,03	3,30	0,00	0,72	6,44	17,99	6,24	0,21	№10 СБ доик 2016
Суп из сыпней на курином бульоне,с куриными фрикадельками,со сметаной	150/11/5	2,57	5,19	6,54	87,76	0,05	6,36	9,35	1,43	30,34	45,99	14,48	0,60	ТТК 535 23.12.2020
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20	5,81	6,29	4,59	98,42	0,02	0,68	22,68	0,15	34,26	47,52	7,72	0,53	ТТК 698 от 09.04.2021
Вермишель отварная	110	4,13	0,49	23,41	114,62	0,04			0,37	8,21	27,26	8,32	0,62	№219 СБ доик 2016
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	0,01	0,54	0,00	0,38	24,26	17,58	13,19	0,53	№394 СБ доик 2016 таба 6 стр 144,Доли + 2012
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,0595			0,49	10,15	52,5	16,45	1,365	
Итого:	551	15,42	16,55	74,28	494,78	0,22	10,84	32,03	3,54	103,75	206,83	64,51	3,84	

ПОЛДНИК																
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный /йогурт)	кисломолочный напиток	150	2,10	2,50	10,50	72,50	0,05	1,20	30,00	0,00	177,00	144,00	24,00	0,15	№420 Сб дошк 2016
Булочка с сахаром		35	2,66	4,20	18,42	95,67	0,05	0,11	3,21	0,74	7,05	26,33	4,71	0,34	№442 СБ шк 2017
Итого:		**185**	**5,98**	**6,70**	**28,92**	**199,80**	**0,09**	**1,31**	**33,21**	**0,74**	**184,05**	**170,33**	**28,71**	**0,49**	
УЖИН															
Запеканка творожная с ягодным соусом		100/30	10,92	12,11	47,10	345,50	0,06	0,51	74,00	0,01	150,63	215,64	25,01	0,96	№ 251 сб дошк 2016
Напиток из шиповника		150/5	0,51	0,21	15,57	66,15	0,01	75,00	0,00	0,57	16,01	2,58	2,58	0,48	№399 сб дошк 2016
Итого:		**285**	**11,01**	**12,32**	**53,27**	**367,45**	**0,07**	**75,51**	**74,00**	**0,58**	**166,64**	**218,22**	**27,59**	**1,44**	
ВСЕГО:		**1496**	**42,78**	**47,82**	**209,19**	**1401,89**	**0,56**	**91,32**	**180,24**	**5,85**	**591,55**	**781,72**	**169,85**	**9,06**	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3	5,31	4,87	35,49	207,36	0,063	0,672	22,3360479	0,235934132	95,96756287	106,3252036	22,127	1,167988024	ТТК № 2Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	14,35	90,54	0,0396	1,17	18	0	113,202	81	12,6	0,1206	№395 Делн2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,915	4,355	12,92	98,5	0,0275	0	20	0,475	5,95	17,75	3,25	0,31	№1 Делн2010
Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	№15 сб шк2017
Итого:	**369**	**8,16**	**9,84**	**42,62**	**293,69**	**0,13**	**1,91**	**81,14**	**0,75**	**315,12**	**265,08**	**43,48**	**1,67**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ
Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,03**	**10,00**	**0,00**	**0,20**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**	
ОБЕД														
Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71	0,01	5,94		4,62	15,67	10,19	4,80	0,20	№10 СБ дошк 2016
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	150/10	4,94	3,13	11,33	101,38	0,07	3,50	12,63	1,03	21,32	66,25	18,18	0,94	№91,289 сб дошк 2016
Гуляш из отварной говядины	30/30	8,02	8,45	1,96	98,40	0,01	0,72			14,16	70,22	12,16	1,20	293 сб дошк 2016
Пюре Картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	14,53	0,00	0,15	29,58	69,28	22,20	0,81	№ 339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,009	0,675		0,06	10,635	3,3	3,855	0,714	342 сб шк 2017
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,0595			0,49	10,15	52,5	16,45	1,365	таба 6 стр 144,Делн + 2012
Итого:	**555**	**15,29**	**17,26**	**67,95**	**490,54**	**0,26**	**25,37**	**12,63**	**6,34**	**101,52**	**271,73**	**77,65**	**5,33**	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	1,05	30	0	180	135	21	0,15	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	мармелад	15	1,63		22,92	124,5					0,6	0,15	0,3	0,06	таба 10 стр 198,Делн + 2012
Итого:		**165**	**5,98**	**6,69**	**28,92**	**199,50**	**0,06**	**1,05**	**30,00**	**0,00**	**180,60**	**135,15**	**21,30**	**0,21**	
УЖИН															
Биточки рубленые из рыбы		50	6,10	3,88	7,34	89,00	0,03	0,16	2,60	2,51	21,74	81,85	19,13	0,72	ТТК №3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/2	5,78	2,89	25,93	150,33	0,14	0,44	8,00	0,02	14,12	140,89	93,94	3,08	№180, сб дошк2016
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	0,00	2,02	0,00	0,01	10,14	3,20	1,65	0,22	№393 Делн2010 таба 6 стр 134,Делн + 2012
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	
Итого:		**347**	**11,01**	**12,32**	**50,74**	**341,65**	**0,20**	**2,62**	**10,60**	**2,82**	**51,00**	**242,19**	**118,22**	**4,29**	
ВСЕГО:		**1536**	**40,84**	**46,51**	**200,03**	**1372,39**	**0,69**	**40,95**	**134,57**	**10,11**	**664,24**	**925,14**	**269,64**	**13,60**	

День 8 – ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														

Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	4,24	4,60	22,61	149,26	0,06	0,82	24,58	0,32	92,68	81,53	14,21	0,32	ТТК №4Д
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96		137,00	112,10	19,21	0,43	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	0,0275	0	20	0,475	5,95	17,75	3,25	0,31	№1 Дели2010
Итого:	359	8,82	9,83	42,62	293,55	0,13	2,25	66,54	0,79	235,63	211,39	36,67	1,06	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	№386 СБ
Итого:	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	
ОБЕД														
Винегрет с солеными огурцами	40	0,56	4,02	2,92	50,04	0,02	3,85	0,00	1,80	12,49	17,31	7,81	0,33	№46,сб дошк 2016
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/11/5	2,68	5,16	5,79	84,46	0,04	9,60	9,35	1,45	38,98	43,83	15,30	0,63	№73,сб дошк 2016
Биточки "Домашние"	50	7,61	11,07	7,66	161,00	0,05	0,52	25,70	1,40	26,57	47,27	10,40	0,70	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	2,66	4,62	27,55	162,47	0,02	0,00	8,00	0,21	4,37	57,73	18,67	0,38	№304 сб шк 2017
Компот из изюма	150	0,26	0,06	22,39	91,65	0,02			0,06	15,24	14,52	6,09	0,34	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,0595			0,49	10,15	52,5	16,45	1,365	таба 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	553	15,26	16,71	74,37	477,23	0,21	13,97	43,05	5,41	107,81	233,16	74,72	3,75	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко)	150	4,35	3,75	7,20	80,25	0,06	1,95	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	таба 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:	170	5,98	7,11	29,01	199,50	0,08	1,95	54,00	0,20	184,60	148,00	23,00	0,31	
УЖИН														
Омлет натуральный	130	9,07	12,11	34,96	256,67	0,09	0,22	281,29	0,65	89,34	195,67	13,99	2,29	№229,сб дошк2016
Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08	0,00	0,02	0,00	0,00	8,14	2,10	1,05	0,19	№392 Дели2010
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	таба 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	310	11,02	12,33	52,28	335,50	0,12	0,25	281,29	0,93	102,48	214,02	18,54	2,75	
ВСЕГО:	1517	43,07	48,38	208,91	1373,78	0,55	20,91	444,88	7,45	639,26	815,31	157,92	9,62	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	6,02	4,84	30,97	191,96	0,10	0,67	22,34	0,49	101,78	153,71	31,03	1,63	ТТК №9Д
Чай с молоком,сахаром	170/6	2,52	2,14	9,77	68,66	0,03	1,13	17,00	0,00	111,22	78,88	13,09	0,30	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	3,23	5,69	12,92	115,67	0,03	0,04	30,50	0,50	55,95	47,75	6,00	0,35	№3,сб дошк 2016
Итого:	354	8,54	9,87	40,74	293,90	0,16	1,84	69,84	0,99	268,95	280,34	50,12	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД														
Салат из моркови с изюмом	40	0,50	0,05	8,91	38,12	0,03	1,61	0,00	0,14	12,68	22,41	13,35	0,37	№43 сб дошк 2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	150/10	3,88	5,18	7,01	95,65	0,03	0,54	13,32	1,64	22,49	39,50	8,43	0,58	№94 сб дошк2016
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150	13,89	15,51	14,21	252,66	0,10	5,79	0,00	2,66	26,14	176,36	36,41	3,31	ТТК 580/ъ от 24.06.2020
Напиток из сухофруктов	150	0,30	0,07	24,01	99,60	0,01	0,54	0,00	0,38	24,36	17,58	13,10	0,52	№394 СБ дошк 2016

Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06			0,49	10,15	52,50	16,45	1,37	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	535	14,89	16,05	68,00	513,56	0,23	8,48	13,32	5,31	95,83	308,34	87,73	6,14	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт) кисломолочный напиток	150	4,50	1,50	6,00	55,50	0,06	1,20	30,00		180,00	147,00	22,50	0,15	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	99,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	табл 6 стр 136 Дели +,2012
Итого:	170	5,98	6,79	28,93	101,20	0,08	1,20	54,00	0,20	184,60	160,00	24,50	0,31	
УЖИН														
Ватрушка с творогом	75	9,87	11,14	43,04	310,72	0,08	0,04	34,09	0,96	50,80	90,20	21,60	0,90	№410,468 шк 2017
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,17	21,78	0,00	2,02	0,00	0,01	10,14	3,20	1,65	0,22	№393 Дели2010
Итого:	235	9,97	11,32	48,21	332,50	0,08	2,06	34,00	0,97	60,94	93,40	23,25	1,12	
ВСЕГО:	1394	39,78	55,43	195,68	1388,16	0,59	23,58	171,16	7,67	626,31	853,08	194,61	13,05	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66	0,13	0,67	22,34	0,39	103,77	163,28	49,57	1,21	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	14,35	90,54	0,0396	1,17	18	0	113,202	81	12,6	0,1206	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	0,0275	0	20	0,475	5,95	17,75	3,25	0,31	№1 Дели2010
Итого:	359,00	8,64	8,99	40,64	276,20	0,19	1,84	60,34	0,87	222,92	262,03	65,42	1,64	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	№386 СБ
Итого:	125	1,99	2,40	10,63	68,00	0,01	2,50	0,00	0,13	8,75	8,75	5,00	1,75	
ОБЕД														
Салат "Витаминный"	40	0,33	2,44	2,11	31,76	0,02	3,51	0,00	1,17	7,76	12,30	7,28	0,42	№49, сб дошк2016
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/6	2,86	5,40	8,27	96,58	0,06	5,16	4,35	1,43	22,52	45,41	16,08	0,68	№82 сб дошк2016
Котлеты рыбные	50/2	6,12	5,33	7,37	102,20	0,03	0,16	10,60	2,53	22,22	82,45	19,13	0,72	№234 сб шк 2017
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,79	4,39	20,92	138,16	0,05	1,99	0,00	2,31	14,24	37,31	12,72	0,76	№205 сб шк 2017
Кисель	150	0,45	0,08	22,65	92,70	0,00	0,83			11,78	12,23	2,52	0,28	№648 сбшк2004
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06			0,49	10,15	52,50	16,45	1,37	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	554	15,36	15,69	73,07	498,94	0,22	11,65	14,95	7,93	88,66	242,20	74,18	4,22	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко) молоко	150	4,35	3,75	7,20	80,25	0,06	1,95	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,65	0,02	0,00	18,00	0,15	3,45	9,75	1,50	0,12	
Итого:	165	5,98	6,70	31,88	215,55	0,08	1,95	48,00	0,15	183,45	144,75	22,50	0,27	
УЖИН														
Капуста тушеная с мясом индейки	150	10,07	10,74	9,57	180,60	0,08	21,43	9,78	2,53	85,74	105,71	31,80	2,39	№204 СБ шк 2017 ТТК 647 от 24.08.2022
Напиток из шиповника	150/5	0,51	0,21	15,57	66,15	0,01	75,00	0,00	0,57	16,01	2,58	2,58	0,48	№399 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:	325	11,01	11,27	48,23	340,75	0,12	96,43	9,78	3,32	105,75	121,29	37,18	3,08	
ВСЕГО:	1528,00	42,98	45,05	204,44	1399,44	0,62	114,37	133,07	12,40	609,53	779,02	204,28	10,96	
ИТОГО за 10 дней	14992,00	416,11	473,21	2029,98	13816,11	7,06	328,82	2191,92	88,18	6384,13	8351,40	1964,96	109,61	