

Утверждаю  
 Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»  
 Харламова Э.Р.



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



Е.Н.

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
Булочка с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Булочка из пшеничной муки		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>10,58</b>	<b>12,50</b>	<b>54,79</b>	<b>376,19</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№39,сб дошк 2016
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 дошк 2016
пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,95	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из индейки	70			11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №322, 2016
филе грудок индейки		51	51						
Хлеб пшеничный		13	13						
Вода		19	19						
соль иодированная		0,7	0,7						
яйцо		0,84	0,7						
Сухари панировочные		7,00	7,00						
масса полуфабриката			87,5						
масло растительное		2	2						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,99	6,51	17,82	145,86		№ 303 сб пш 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		15,00	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
<b>Итого:</b>		<b>708</b>			<b>18,61</b>	<b>20,99</b>	<b>93,38</b>	<b>652,06</b>	<b>9,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток анидофильный/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
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>8,50</b>	<b>9,30</b>	<b>39,20</b>	<b>282,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>УЖИН</b>										
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 81 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
<b>Итого:</b>		<b>426</b>			<b>13,74</b>	<b>14,65</b>	<b>64,88</b>	<b>441,86</b>	<b>17,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1840,00</b>			<b>51,84</b>	<b>57,84</b>	<b>262,04</b>	<b>1799,11</b>	<b>40,07</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 Дели2010
		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 дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>11,32</b>	<b>12,49</b>	<b>54,79</b>	<b>377,99</b>	<b>1,47</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (лошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
		32,76	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 шк2004
		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						



Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>343</b>			<b>13,47</b>	<b>14,56</b>	<b>62,98</b>	<b>444,98</b>	<b>4,97</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1878,00</b>			<b>54,06</b>	<b>59,81</b>	<b>260,96</b>	<b>1831,90</b>	<b>23,42</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,30</b>	<b>12,58</b>	<b>54,10</b>	<b>368,46</b>	<b>2,06</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из 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						
крупа 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		1,30	1,30						
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						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль иодированная		1,0	1,0						
масса гарнира			168,0						
Напиток из свежемороженых 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
<b>Итого:</b>	<b>695</b>			<b>19,83</b>	<b>22,05</b>	<b>95,90</b>	<b>660,50</b>	<b>17,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
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, Дели +, 2012
печенье									
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>7,70</b>	<b>8,65</b>	<b>37,20</b>	<b>276,70</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>									
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
хлеб пшеничный		60,00	60,00						
хлеб пшеничный		12,00	12,00						
яйцо		9,60	8,00						

Картофель тушёный с овощами в соусе	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,12	0,12							
	вода питьевая		12,00	12,00							
		140				3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016
Напиток из шиповника	Картофель		173,00	130,00							
	масло растительное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,40	7,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	соус			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
Хлеб пшеничный	вода	180/6	18,75	18,75							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	вода питьевая		180	180		0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	сахарный песок		6	6							
Хлеб пшеничный	шиповник	30	18,00	18,00							
					2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>645</b>			<b>14,02</b>	<b>15,06</b>	<b>62,95</b>	<b>439,48</b>	<b>109,97</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2046</b>			<b>53,25</b>	<b>58,74</b>	<b>259,95</b>	<b>1792,14</b>	<b>141,73</b>		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>414</b>			<b>11,24</b>	<b>12,08</b>	<b>54,80</b>	<b>377,80</b>	<b>2,19</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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		24,4	23						
масса отварной мякоти птицы			10						
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		97,5	92,0						
масса отварной мякоти птицы			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 соль иодированная масса овощей с соусом		1,5 0,8	1,5 0,8 160,0						
Компот из изюма	изюм масса отварных сухофруктов Вода сахар	180	18 183 6,0	18,0 183,0 6,0	0,31	0,07	26,87	109,98	0,00	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>700</b>			<b>18,75</b>	<b>22,01</b>	<b>92,91</b>	<b>652,62</b>	<b>19,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +2012
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7,69</b>	<b>8,55</b>	<b>37,20</b>	<b>256,50</b>	<b>1,44</b>	
<b>УЖИН</b>										
Омлет с сыром	яйцо молоко сыр масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	120 57 15,3 3 0,4	100 57 15 3 0,4 150	10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229,сб дошк2016
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
<b>Итого:</b>		<b>366</b>			<b>13,27</b>	<b>15,69</b>	<b>62,68</b>	<b>442,10</b>	<b>0,36</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1860</b>			<b>53,79</b>	<b>61,48</b>	<b>261,29</b>	<b>1823,42</b>	<b>27,25</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		0,80	0,80						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		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 дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>420</b>			<b>10,27</b>	<b>12,59</b>	<b>53,27</b>	<b>377,91</b>	<b>2,13</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	60			0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	№42 СБ дошк 2016
		72,00	57,60						
		3,00	3,00						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5			3,45	6,30	10,40	119,17	9,61	№81,сб дошк2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		1,32	1,1						
		1,06	0,88						
		1,1	1,1						
		0,11	0,11						
			11						
		71,82	54						
		18	14,4						
		9	7,2						

	Лук репчатый		8,64	7,2							
	Масло растительное		3,6	3,6							
	огурцы соленые		19,66	10,8							
	соль йодированная		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 донк 2016	
	цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		57,75	37,50							
	масло сливочное		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		22,50	22,50							
	вода		2,00	2,00							
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, с6 пк2004	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		+ 2012	
<b>Итого:</b>		<b>661</b>			<b>19,26</b>	<b>22,01</b>	<b>89,58</b>	<b>612,01</b>	<b>34,94</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
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			
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7,70</b>	<b>8,55</b>	<b>37,20</b>	<b>256,56</b>	<b>2,34</b>		
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		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
<b>Итого:</b>		<b>293</b>			<b>13,33</b>	<b>14,96</b>	<b>63,53</b>	<b>440,77</b>	<b>2,83</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1674,00</b>			<b>50,96</b>	<b>58,51</b>	<b>253,39</b>	<b>1734,25</b>	<b>52,24</b>		

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Кккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	
	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							
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>10,31</b>	<b>12,58</b>	<b>54,60</b>	<b>373,93</b>	<b>1,20</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418	
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>		
<b>ОБЕД</b>											
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		17,5	11,4							
	Лук репчатый		11,97	11,4							
	Лук репчатый		1,19	1							
	Яйцо		0,96	0,8							
	Вода для фарша		1	1							
	соль иодированная		0,1	0,1							
	масса готовых фрикаделек			11							
	картофель		77,14	58							
	капуста свежая		31,25	25							
	морковь		12,5	10							
	Лук репчатый		12	10,08							
	Масло растительное		4	4							
	соль иодированная		0,8	0,8							
	Вода		130	130							
	Сметана		7	7							
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							
	рис		4,20	4,20							
	масса отварного рассыпчатого риса			12,50							
	Лук репчатый		10,80	9,00							
	Масло растительное		1,50	1,50							
	масса припущенного лука			7,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	мука пшеничная		3,50	3,50							
	масса полуфабриката			60,00							
	соус сметанно- томатный:										
	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		15,00	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	
<b>Итого:</b>		<b>678</b>			<b>19,36</b>	<b>20,18</b>	<b>91,08</b>	<b>617,46</b>	<b>14,63</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кагык, 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							
Масса полуфабриката			59,00							
Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20							
Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00							
<b>Итого:</b>		<b>230</b>		<b>8,48</b>	<b>9,30</b>	<b>38,06</b>	<b>262,56</b>	<b>1,59</b>		
<b>УЖИН</b>										
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 йодированная		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	18							
сахар		6	6							
вода		180	180							
<b>Итого:</b>	<b>336</b>			<b>13,95</b>	<b>14,78</b>	<b>67,78</b>	<b>472,45</b>	<b>90,56</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1828</b>			<b>54,93</b>	<b>59,99</b>	<b>265,22</b>	<b>1820,80</b>	<b>111,58</b>		

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
<b>ЗАВТРАК</b>										
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 йодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180			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							
сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017	
<b>Итого:</b>	<b>410</b>			<b>11,33</b>	<b>12,16</b>	<b>54,80</b>	<b>379,70</b>	<b>2,10</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
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	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из квашенной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№10 СБ дошк 2016	
капуста квашеная		57,20	40,00							
лук репчатый		6,00	5,00							
сахарный песок		2,50	2,50							
Масло растительное		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	
говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0							
масса отварной говядины			10,0							
картофель		79,8	60							
Морковь		9	7,20							
Лук репчатый		8,6	7,20							
Масло растительное		1,8	1,8							
соль йодированная		0,7	0,7							
бульон		135	135							
клецки:			18							
мука пшеничная		5,50	5,50							
Масло сливочное		0,60	0,60							
яйцо		1,90	1,60							
вода		8,80	8,80							
соль йодированная		0,20	0,20							

Гуляш из отварной говядины	масса теста			16,20								
	масса готовых клецек			18,00								
		40/40				10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016	
	говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00								
	соль йодированная		0,40	0,40								
	масса отварной говядины			40,00								
	морковь		17,50	14,00								
	Лук репчатый		8,50	7,10								
	томатная паста		1,20	1,20								
	масло растительное		2,70	2,70								
вода		30,00	30,00									
мука пшеничная		2,00	2,00									
Пюре Картофельное		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								
	Масло сливочное		5,00	5,00								
соль йодированная		0,52	0,52									
Компот из свежих яблок		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 ржаной		45	45,00	45,00		2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>				<b>19,47</b>	<b>22,01</b>	<b>87,66</b>	<b>616,05</b>	<b>32,83</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
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							табл 10 стр 130,Дели + 2012	
Кондитерское изделие	мармелад	15	15	15		1,63		22,92	124,5	0		
<b>Итого:</b>		<b>195</b>				<b>7,70</b>	<b>6,69</b>	<b>30,12</b>	<b>214,50</b>	<b>1,26</b>		
<b>УЖИН</b>												
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	52,5								
	крупа манная		52,5	52,5								
	яйцо		1,8	1,8								
	Лук репчатый		12,6	10,5								
	вода		15,5	13,0								
	соль йодированная		5,3	5,3								
	сахар		0,5	0,5								
	сухари панировочные		0,2	0,2								
	Масло растительное		5,3	5,3								
	Масса полуфабриката		1,8	1,8								
					83,0							
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3				6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, сб дошк2016
крупа гречневая			54,70	54,70								
вода питьевая			82,00	82,00								
соль йодированная			0,33	0,33								
масса каши				115,00								
морковь			22,00	17,00								
лук репчатый			2,40	1,50								
масса каши с овощами				130,00								
масло сливочное		3,00	3,00									
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010	
	чай весовой		0,45	0,45								
	Сахар		6,00	6,00								
	лимон		8,00	7,00								
	Вода		180,00	180,00								
Хлеб пшеничный		30	30	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>426</b>				<b>14,10</b>	<b>15,01</b>	<b>61,99</b>	<b>429,89</b>	<b>3,57</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1816</b>				<b>53,00</b>	<b>56,26</b>	<b>244,37</b>	<b>1687,14</b>	<b>49,76</b>		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов			
				белки	жиры	угл-ды						
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 йодированная	0,50	0,50
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 Дети2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>400</b>			<b>11,33</b>	<b>11,45</b>	<b>54,71</b>	<b>377,75</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет с солеными огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46,сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	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		180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73,сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
	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		50,00	40,00						
	Картофель		31,92	24,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	вода		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
	морковь		55,13	55,13						
	Лук репчатый		16,4	13,12						
	соль иодированная		12,6	10,5						
	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		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из изюма		180			0,31	0,07	26,87	109,98		№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,00	18,00						
	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
<b>Итого:</b>		<b>685</b>			<b>18,22</b>	<b>21,57</b>	<b>94,99</b>	<b>616,49</b>	<b>18,03</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
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		
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>6,50</b>	<b>7,38</b>	<b>28,99</b>	<b>199,60</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>										
Омлет натуральный		150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229,сб дошк 2016
	яйцо		96	80						
	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		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
<b>Итого:</b>		<b>366</b>			<b>13,96</b>	<b>15,27</b>	<b>63,98</b>	<b>429,83</b>	<b>0,29</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1831</b>			<b>52,84</b>	<b>58,82</b>	<b>256,37</b>	<b>1718,07</b>	<b>26,74</b>	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша 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						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>11,01</b>	<b>12,07</b>	<b>54,30</b>	<b>378,78</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с изюмом	60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42	№47, сб дошк2016
		70,00	56,00						
			51,60						
		6,00	6,00						
		3,00	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
		24,40	23,00						
			10,00						
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		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
		97,50	92,00						
			40,00						
		173,70	130,60						
		13,60	11,30						
		7,10	5,60						
		4,60	4,60						
		0,70	0,70						
		22,60	22,60						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
		15,00	15,00						
		6,00	6,00						
		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
<b>Итого:</b>	<b>655</b>			<b>19,84</b>	<b>22,01</b>	<b>87,46</b>	<b>626,83</b>	<b>10,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>7,79</b>	<b>8,55</b>	<b>37,20</b>	<b>256,80</b>	<b>1,44</b>	
<b>УЖИН</b>									
Ватрушка с творогом	90			13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 шк 2017
		47,70	47,70						
		3,00	2,50						
		2,16	2,16						
		19,20	19,20						
		2,50	2,50						

	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная		2,16	2,16						
	творог		36,00	35,10						
	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		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		283			13,33	15,33	62,03	428,53	2,88	
ВСЕГО:		1647			52,37	58,36	250,79	1737,94	27,08	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		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						
Итого:	400			11,32	12,05	54,58	377,85	2,03	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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	
<b>ОБЕД</b>									
Салат "Витаминный"	60			0,50	3,66	3,16	47,64	5,27	№49, сб дошк2016
		45,00	36,00						
		12,50	10,00						
		16,70	10,00						
		2,00	2,00						
		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сб дошк 2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		1,32	1,10						
		1,06	0,88						
		1,10	1,10						
		0,11	0,11						
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		1,00	1,00						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Котлеты рыбные	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
		63,3	46,2						
		0,7	0,7						
		12,6	12,6						
		18,2	18,2						
		7	7						
			81						
		3	3						
		3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами	130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
		35,00	35,00						
		0,50	0,50						

	морковь		18,75	15,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	томатная паста		3,50	3,50						
	Масло растительное		5,00	5,00						
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		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>686</b>			<b>19,01</b>	<b>22,01</b>	<b>93,16</b>	<b>661,13</b>	<b>15,03</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
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		
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7,69</b>	<b>8,55</b>	<b>37,19</b>	<b>256,58</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>										
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						
	саларный песок		0,18	0,18						
	масса готового соуса			18,00						
	масса тушеной капусты с индейкой			180,00						
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,00	18,00	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	салар		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
<b>Итого:</b>		<b>396</b>			<b>14,12</b>	<b>14,38</b>	<b>62,90</b>	<b>428,58</b>	<b>115,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1862</b>			<b>54,97</b>	<b>60,14</b>	<b>261,53</b>	<b>1818,54</b>	<b>138,71</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>18282,00</b>			<b>532,00</b>	<b>589,94</b>	<b>2575,92</b>	<b>17763,32</b>	<b>638,58</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I категории унитанности ;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%