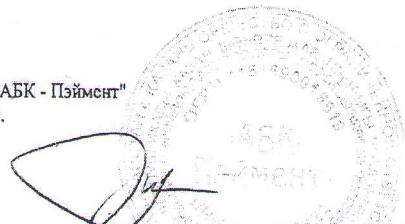


Утверждаю
Директор ООО"АБК - Пэймант"
Рахматуллин Р.Р.



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации



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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность	Витамин	Сборник рецептур		
		(в гр)	(в гр)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК											
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5					5,44	7,07	28,40	202,64	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					2,85	2,41	5,99	42,67	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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00								
Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:	400					10,58	13,98	49,89	356,99	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180					0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД											
Салат из моркови с яблоками	60					0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк2016
морковь		56,28	45,00								
яблоки		17,10	15,00								
сахар		0,60	0,60								
Суп картофельный с куриными фрикадельками	180/15					3,80	3,93	13,30	103,65	8,70	№83 СБ дошк 2016
цыпленка - бройлеры с/м		26,3	17,1								
или фарш куриный		17,1	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		107,73	81,00								
Морковь		9,00	7,20								
Лук репчатый		8,64	7,20								
Масло растительное		1,80	1,80								
соль иодированная		0,60	0,60								
Вода		126,00	126,00								
Котлеты рубленые из говядины	70					8,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49								
или фарш говяжий		49	49								
Лук репчатый		14,64	12,3								
Хлеб пшеничный		11	11								
Вода		14,7	14,7								
Сухари панировочные		4,00	4,00								
соль иодированная		0,7	0,7								
масса полуфабриката			75,3								
масло растительное		1	1								
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3					3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д
Крупа ячневая		27,00	27,00								
Вода		104,00	104,00								
Масло сливочное		3,00	3,00								

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

День 1 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	C
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5					5,44	7,07	28,40	202,64	0,86
Крупа рисовая		13,50	13,50							
Крупа пшененная		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					2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
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	15,51	111,68	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	400					10,58	13,98	49,89	356,99	2,03
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60
Итого:	180					0,90	0,00	18,17	76,26	3,60
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками	60					0,65	0,11	5,17	24,24	3,75
морковь		56,28	45,00							
яблоки		17,10	15,00							
сахар		0,60	0,60							
Суп картофельный с куриными фрикадельками	180/15					3,80	3,93	13,30	103,65	8,70
цыплята - бройлеры с/м		26,3	17,1							
или фарш куриный		17,1	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			15							
фрикаделек										
Картофель		107,73	81,00							
Морковь		9,00	7,20							
Лук репчатый		8,64	7,20							
Масло растительное		1,80	1,80							
соль иодированная		0,60	0,60							
Вода		126,00	126,00							
Котлеты рубленые из говядины	70					8,03	10,70	9,16	179,20	
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49							
или фарш говяжий		49	49							
Лук репчатый		14,64	12,3							
Хлеб пшеничный		11	11							
Вода		14,7	14,7							
Сухари панировочные		4,00	4,00							
соль иодированная		0,7	0,7							
масса полуфабриката			75,3							
масло растительное		1	1							
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3					3,02	3,25	34,14	137,73	
Крупа ячневая		27,00	27,00							
Вода		104,00	104,00							
Масло сливочное		3,00	3,00							

Напиток из сухофруктов	соль иодированная	180	0,30	0,30	0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,00	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		683			19,07	18,61	100,41	602,19	13,10	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, кисломолочный напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 Сб дошк 2016
	сахар		185,00	180,00						
			3,00	3,00						
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	60/20	68,34	50,25						
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный			8,25	8,25					
	яйцо			6,3	5,25					
	молоко			12	12					
	масло сливочное			2,25	2,25					
	соль иодированная			0,4	0,4					
	Масло растительное			1	1					
	масса пудинга				60					
	Соус молочный									
	молоко			10	10					
	масло сливочное			1,1	1,1					
	Мука пшеничная			1,1	1,1					
	Вода			10	10					
	Сахар			0,2	0,2					
	соль иодированная			0,13	0,13					
	масса соуса				20					
Пюре Картофельное		140	159,60	119,70		2,86	4,48	25,08	148,15	16,96
	Картофель			22,12	21,00					
	Молоко			5,00	5,00					
	Масло сливочное			0,52	0,52					
Чай с сахаром	соль иодированная	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой			0,45	0,45					
	сахар			6,00	6,00					
	Вода			180,00	180,00					
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		639			18,80	21,81	89,91	616,41	18,71	
ВСЕГО:		1902,00			49,36	54,41	258,38	1651,85	37,44	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	углы-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ТТК №1Д
		Молоко	90,00	90,00					
		вода	68,00	68,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
Какао с молоком	180	2,00	2,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
		Сахар	6,00	6,00					
		Молоко	110,00	110,00					
		Вода	80,00	80,00					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
		Сыр	5,10	5,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	403			11,04	12,00	51,68	362,93	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 Сб дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	32,76	18,00	0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк2016
		огурцы соленые	32,90	24,00					
		картофель							

морковь лук репчатый масло растительное	15,36 3,60 3,00	12,00 3,00 3,00								
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне , со сметаной	180/7		1,48	4,59	8,12	85,97	7,71			№110, сб шк2004
Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Томат-паста Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана	20,00 21,28 12,50 9,52 41,00 2,40 1,00 4,00 2,00 140,00 7,00	16,00 16,00 10,00 8,00 32,00 2,40 1,00 4,00 2,00 140,00 7,00								
Плов из отварной птицы	200	85,30	80,5	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18		№443,сбшк2004
цыпленка - бройлер с/м масса отварной мякоти птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира			35,0 6,0 11,9 18,75 42,0 89,0 0,4 165,0							
Кисель	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,51	0,05	12,20	51,33	0,99		№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат Сахар вода										
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	697		18,78	21,02	87,63	634,62	12,50			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катьык,напиток ацидофильный/йогурт)	180	185	180	2,78	2,90	13,30	93,85	0,54		№420 СБ дошк 2016
Кисломолочный напиток										
Запеканка творожная с повидлом	130/20	121,55 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20	10,82	10,06	25,22	272,60	0,66		№251, сбдошк 2016
Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное										
Сухари панировочные соль иодированная повидло		5,20 0,65 20,00	5,20 0,65 20,00							
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83		№ 393 Дели2010
чай весовой Сахар лимон Вода										
Булочка дорожная	50	30,50	30,00	3,39	6,98	21,07	160,50			№453 сб дошк2016
Мука пшеничная мука пшеничная на подсыпь Сахар Масло сливочное соль иодированная дрожжи сухие вода масса полуфабриката для крошки: мука пшеничная масло сливочное масса крошки масло растительное для смазки изделий		1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 57,00 1,20 1,00 2,00 1,00	1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 57,00 1,20 1,00 2,00 1,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	603		19,39	20,20	80,59	623,64	4,03			
ВСЕГО:	1803,00		49,61	53,62	229,70	1668,19	28,86			

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества	Энергетич еская ценность	Витамин	Сборник рецептур
----------------------------------	-----------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------------------	---------	---------------------

			брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		180/5			5,82	4,65	27,68	163,26	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			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 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	15,51	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		406			11,14	11,55	53,67	350,70	2,24	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
	ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью		50			0,71	2,54	4,51	43,7	8,55	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		50,00	40,00						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,25	0,25						
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне		180			1,57	2,05	10,29	65,88	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупа пшеничная		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						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		57,00	37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	Вода		12,50	12,50						
	Сахар		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			3,94	4,72	27,66	154,96		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из цитрусов		180			0,40	0,09	30,59	124,74	11,61	№392 Сб дошк 2016
	апельсины		32,80	22,00						
	лимон		3,33	3,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		663			17,46	17,75	97,76	607,57	26,10	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Фрикадельки рыбные отварные	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		60,00	60,00						
	хлеб пшеничный		12,00	12,00						
	яйцо		9,60	8,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						

Картофель тушеный с овощами в соусе	соль иодированная вода питьевая	140	0,12 12,00	0,12 12,00		4,10	7,67	21,30	202,43	36,09	№144 сбшк 2016
	Картофель масло растительное Лук репчатый Морковь соль иодированная соус сметана Мука пшеничная вода соль иодированная		173,00 5,00 8,40 12,50 0,40 25,00 6,25 1,88 18,75 0,20	130,00 5,00 7,00 10,00 0,40 25,00 6,25 1,88 18,75 0,20							
Чай с мarmеладом	чай весовой вода питьевая мarmелад	160/15	0,45 160 15	0,45 160 15		0,00	0,00	28,98	109,34	0,03	№ 411 сб дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	40	40,00	40,00		3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00		2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		645				16,79	17,93	81,53	552,18	36,54	
ВСЕГО:		1894				46,29	47,23	251,13	1586,71	68,48	

День 4 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3									
Крупа ячневая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное		22,5 90 68 2,5 0,5 3	22,5 90 68 2,5 0,5 3		6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Кофейный напиток с молоком	180									
Кофейный напиток Сахар Молоко Вода		2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00		2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10									
Батон нарезной масло сливочное повидло		30,00 5,00 10,00	30,00 5,00 10,00		2,35	4,52	17,41	119,88	0,16	
Итого:	408				11,24	12,47	53,43	377,35	1,33	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	149	100		0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100				0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	60									
свекла яблоки свежие масло растительное		64,00 11,40 3,00	50,00 10,00 3,00		0,67	3,10	6,86	58,02	5,58	№36, сб дошк2016
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200									
Картофель Горох Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон		53,2 16,2 12,8 9,6 4 0,2 140	40 16 10,00 8,00 4 0,2 140		4,39	9,22	28,23	188,60	4,66	№87, сб дошк2016
Птица, тушеная в соусе с овощами	200									
цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы		112	105,0 40,0		8,39	9,91	13,23	199,60	32,40	№319 Сб дошк 2016
соус сметанный : Вода или отвар сметана мука пшеничная соль иодированная масса соуса картофель морковь		15 5 1,5 0,16 20,0 137 37,5	15,0 5,0 1,5 0,16 20,0 103,0 30,00							№372 Сб дошк 2016

Лук репчатый	28	23,00							
Масло растительное	1,5	1,5							
соль иодированная	0,8	0,8							
massa ovoшey c соусом		160,0							
Компот из изюма	180		0,31	0,07	14,88	62,06	0,00	№394 СБ дошк 2016	
изюм	18	18,0							
massa отварных		28,8							
сухофруктов									
Вода	183	183,0							
сахар	6,0	6,0							
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	710		18,64	23,03	93,33	656,22	42,64		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	180		2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Омлет с сыром	150		11,25	15,44	2,55	289,10	0,35	№229,сб дошк2016	
яйцо	120	100							
молоко	57	57							
сыр	15,3	15							
масло сливочное	3	3							
соль иодированная	0,4	0,4							
massa готового омлета		150							
Чай с сахаром	180/6		0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010	
чай весовой	0,45	0,45							
сахар	6,00	6,00							
Вода	180,00	180,00							
Булочка с сахаром	50		3,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№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							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	596		20,13	20,43	55,32	597,52	2,09		
ВСЕГО:	1814		50,91	56,14	210,19	1674,09	106,06		

День 5 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность	Витамин C	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки			
ЗАВТРАК								
Суп молочный с геркулесовой крупой	200				2,97	3,57	29,14	171,20
Крупа геркулесовая		12,00	12,00					
Сахар		1,60	1,60					
Молоко		140,00	140,00					
Вода		60,00	60,00					
Масло сливочное		2,00	2,00					
соль иодированная		0,80	0,80					
Какао с молоком	180				3,67	3,19	5,99	58,83
Какао-порошок		2,00	2,00					
Сахар		6,00	6,00					
Молоко		110,00	110,00					
Вода		80,00	80,00					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5				3,64	5,20	14,83	120,67
Батон нарезной		30,00	30,00					
Сыр		5,10	5,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	420		10,28	11,96	49,96	350,69	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК								
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60
								№418 сб дошк 2016

Итого:		180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
	ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	морковь	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42 СБ дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
Суп с вермишелью с картофелем	180/15				4,05	3,93	13,66	106,17	6,00	№88,сб дошк2016
с куриными фрикадельками										
	цыпляти - бройлеры с/м		26,3	17,1						
	или фарш куриный		17,1	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		1,20	1,20						
	Вода		132,00	132,00						
Суфле рыбное	рыба (минтай с/м БГ)	70	81,60	60,00	8,52	7,91	6,59	122,77	0,28	№284,371 Сб дошк 2016
	масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный	Молоко		18,00	18,00						№371 Сб дошк 2016
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Мука пшеничная		3,00	3,00						
	вода		3,50	3,50						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса молочного			24,00						
	Яйцо		10,50	8,75						
	масса полуфабриката			80,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая	130/3	46,80	46,80	3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
	соль иодированная		2,60	2,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок	яблоки свежие	180	34,0	30,0	0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		683			19,57	15,78	86,11	557,82	12,56	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
(молоко)										
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина б/к (котлетное мясо)	150/30	39,00	37,50	12,33	14,25	42,63	365,68	7,39	№308 СБ дошк 2016
	или фарш говяжий		37,50	37,50						
	Масло сливочное		2,80	2,80						
	масса готового мясного			30,00						
	фарша			143,45/139,3						
	Картофель									
	масса отварного									
	протертого картофеля									
	Лук репчатый		12,72	136,60						
	масло растительное		1,80	10,60						
	масса припущеного			1,80						
	лука				7,70					
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		1,50	1,50						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката				175,00					
	выход готовой									
	запеканки									
	Соус сметанный :									
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						

Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		603			19,23	21,20	89,90	645,97	12,56	
ВСЕГО:		1886,00			49,98	48,94	244,13	1630,74	30,85	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порций	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брutto	нетто	Ккал	C				
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
крупа пшеничная		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		3	3						
Чай с молоком,сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,23	50,91	371,68	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60	69,38	55,5	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 СБ дошк 2016
капуста свежая									
масса прогретой									
капусты			50						
морковь		7,5	6						
сахар		1	1						
соль йодированная		0,6	0,6						
масло растительное		3	3						
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	180/7	77,14	58	1,33	4,64	6,83	109,85	7,49	TTK 535 23,12,2020
картофель		31,25	25						
капуста свежая		12,5	10						
морковь		12	10,08						
Лук репчатый		4	4						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		130	130						
Вода		7	7						
Сметана									
Жаркое из птицы по-домашнему	180			14,10	9,50	17,60	212,60	0,65	TTK 580/а от 24.06.2020
цыплята - бройлеры с/м		117,70	110,40						
масса готовой мякоти									
птицы			40,00						
картофель		173,70	130,60						
лук репчатый		13,60	11,30						
морковь		7,10	5,60						
Масло сливочное		4,60	4,60						
соль йодированная		0,70	0,70						
вода питьевая		22,60	22,60						
Кисель	180			0,51	0,05	12,20	51,33	0,99	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	652			19,77	17,78	59,88	515,41	28,60	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016
(кефир,ряженка,капык, напиток ацидофильный/ йогурт)		185	180						

Запеканка творожная с повидлом	130/20	121,55 7,8 6,5 10,40 5,20 5,2 5,2 0,7 20,0	119,2 7,8 5,4 10,4 5,2 5,2 5,2 0,7 20,0	12,82	12,06	29,22	302,60	0,66	№251, сбдошк 2016
Напиток из шиповника	180/6		0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016	
шиповник		18	18						
сахар		6	6						
вода		180	180						табл 10 стр 202, Дели +,2012
Кондитерское изделие	печенье	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47	
Итого:	536			16,97	17,96	69,23	546,80	45,12	
ВСЕГО:	1692			47,63	48,37	189,82	1480,89	85,10	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3					5,84	5,65	30,68	213,26	0,86
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		3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	180					2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
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	15,51	111,68	№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	№15 сб шк2017
Итого:	408			13,62	15,22	52,17	401,94	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	50	80,16 2,50	48,00 2,50			1,49	2,59	3,12	41,80	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с										
масло растительное										
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы	180/10					3,62	3,78	8,74	83,50	№91,128 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		25,6	24,3							
масса отварной мякоти										
птицы			10,0							
картофель		79,8	60							
Морковь		9	7,20							
Лук репчатый		8,6	7,20							
Масло растительное		1,8	1,8							
соль иодированная		0,3	0,3							
бульон		135	135							
клецки:			18							
мука пшеничная		5,50	5,50							
Масло сливочное		0,60	0,60							
яйцо		1,92	1,60							
вода		8,80	8,80							
соль йодированная		0,16	0,16							
масса теста			16,20							
масса готовых клецек			18,00							
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50					10,38	14,32	25,59	277,30	19,48
фарш говяжий		62,50	62,50							
Масло растительное		2,50	2,50							
масса готового мясного										
фарша			50,00							
картофель		116,90	70,00							
морковь		31,92	24,00							

масса запеченной моркови		24,00	22,00						
Лук репчатый			20,00						
масса припущеного лука				16,00					
капуста свежая		21,00	17,00						
масса припущеной капусты				15,00					
соль йодированная		0,80	0,80						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:									
вода		40,00	40,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Мука пшеничная		1,80	1,80						
Морковь		3,20	2,40						
Лук репчатый		1,44	1,20						
томатная паста		2,40	2,40						
Масло сливочное		0,60	0,60						
сахар		0,40	0,40						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса соуса			40,00						
масса рагу с фаршем			200,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,00	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	665			19,06	21,31	76,09	559,97	24,27	0,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Биточки рубленые из рыбы	70			6,54	5,43	8,28	114,60	0,22	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		71,4	52,5						
или фарш рыбный		52,5	52,5						
крупа манная		1,8	1,8						
яйцо		12,6	10,5						
Лук репчатый		15,5	13,0						
вода		5,3	5,3						
соль иодированная		0,5	0,5						
сахар		0,2	0,2						
сухари панировочные		5,3	5,3						
Масло растительное		1,8	1,8						
Масса полуфабриката			83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	103,13	1,36	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		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 мармеладом	160/15			0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
вода питьевая		160	160						
мармелад		15	15						
Ватрушка с творогом	75			3,22	5,48	9,18	162,00	0,04	№410,468 шк 2017
мука пшеничная		39,75	39,75						
Яйцо куриное		2,52	2,10						
Масло сливочное		1,80	1,80						
вода питьевая		16,00	16,00						
сахарный песок		2,10	2,10						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
соль иодированная		0,60	0,60						
мука пшеничная		1,80	1,80						
творог		30,00	29,25						
Яйцо куриное		1,62	1,35						
сахарный песок		1,65	1,65						
мука пшеничная		1,35	1,35						
Яйцо куриное		1,8	1,5						
Масло растительное		0,3	0,3						
Масло растительное		0,3	0,3						
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	666			18,83	20,22	95,09	650,97	2,91	
ВСЕГО:	1919			52,41	56,75	241,52	1689,14	32,81	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5				5,15	4,31	29,10	178,49	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50							
Молоко		158,00	158,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль иодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Какао с молоком	180				3,67	3,19	5,99	58,83	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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	400				11,11	12,00	50,59	349,00	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (блоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	№386 СБ дошк.2016	
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	12,00		
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами	60				0,84	6,02	4,37	75,04	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 и картофелем,со сметаной	180/7				1,43	4,57	5,07	72,36	13,32	№73,сб дошк 2016
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		1,10	1,50							
вода		140,00	140,00							
Сметана		7,00	7,00							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25				8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
цыпленка - бройлеры с/м		48,80	31,70							
или фарш куриный		31,70	31,70							
вода		5,00	5,00							
рис		4,20	4,20							
масса отварного			12,50							
рассыпчатого риса			10,80	9,00						
Лук репчатый			1,50	1,50						
Масло растительное										
масса припущенного										
лука										
соль иодированная		0,30	0,30							
мука пшеничная		3,50	3,50							
масса полуфабриката			60,00							
соус сметанно-										
томатный:			25,00							
сметана		6,25	6,25							
мука пшеничная		1,90	1,90							
вода		18,80	18,80							
томатная паста		1,00	1,00							
соль йодированная		0,20	0,20							
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3				3,74	2,72	27,66	154,96		№219, сб дошк2016
вермишель		45,50	45,50							
Масло сливочное		3,00	3,00							
соль иодированная		1,30	1,30							
Вода		275,00	275,00							
Компот из изюма	180				0,31	0,07	14,88	62,06		№394 СБ дошк 2016
изюм		18,00	18,00							
масса отварных			28,80							
сухофруктов		183,00	183,00							
Вода		6,00	6,00							
сахар										
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144,Дели + 2012

Итого:		680			17,66	20,62	88,05	624,58	21,49	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо	150	96	80	11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб дошк 2016
	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	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		6,00	6,00						
	сахар		180,00	180,00						
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,25	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		576			15,72	16,28	68,75	515,00	0,31	
ВСЕГО:		1776			46,29	49,50	232,59	1602,58	36,28	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамин	Сборник рецептур		
			брutto	нетто	белки	жиры	углы-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3				4,53	4,61	27,86	173,44	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				3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5				3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:	409				11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	180				0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты	50				0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47, сб дошк 2016
		57,20	40,00							
		6,00	5,00							
		2,50	2,50							
		2,50	2,50							
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7				2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
		17,50	11,40							
		11,40	11,40							
		1,19	1,00							
		0,96	0,80							
		1,00	1,00							
		0,10	0,10							
		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							
Рыба запеченная с картофелем	180				11,88	10,42	27,71	220,50	5,04	№264,370 сб дошк 2016
		97,92	72,0							
		0,7	0,7							
		101,5	60,8							
		6,00	6,0							
		3,4	3,4							

Кисель	масса соуса Молоко Масло сливочное мука пшеничная вода питьевая соль иодированная масса полуфабриката	31,0 6,7 6,7 6,7 31,0 0,5 200,0	61,0 6,7 6,7 6,7 31,0 0,5 15,0	0,00 0,00 0,00 0,00 15,0 60				1	№ 648, сб шк2004
Хлеб ржаной	Кисель-концентрат Сахар вода	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,00 0,00 0,00	15,0 60				табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		652		18,69 21,47	90,38	611,13	22,06		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180 185,00	180,00	2,67 2,98	12,55	88,91	1,44		№420 СБ дошк 2016
Запеканка рисовая с творогом	крупа рисовая вода соль иодированная творог яйца сахар масло сливочное сухари панировочные сметана масса полуфабриката	150 37,00 75,00 0,25 45,50 6,00 6,00 4,00 4,00 4,00 170,00	37,00 75,00 0,25 45,00 5,00 6,00 4,00 4,00 4,00	7,24 12,50	22,72	227,00	0,06		№203 сб дошк 2016
Слойка сладкая	мука пшеничная мука пшеничная на подсыпку яйцо Масло сливочное молоко сахар дрожжи сухие соль иодированная масса теста прослойка: сахар Масло сливочное масса полуфабриката яйцо для смазки изделий масло растительное для смазки листов	50 31,00	31,00	4,22 4,81	25,22	151,00	0,17		стр 150 СБ Казань 1997
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7 0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,12 0,02	6,23	26,12	2,83		№ 393 Дели2010
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00 2,28 0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		603		16,52 20,55	81,49	563,60	4,50		
ВСЕГО:		1844		47,32 54,22	243,21	1620,86	32,44		

День 10 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин C	Сборник рецептур	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5				5,43	5,47	31,83	221,33	0,86
Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное		22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	22,50 158,00 2,50 0,50 5,00						ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	180				2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
Кофейный напиток Сахар Молоко Вода		2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00						№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5				2,29	4,50	15,51	111,68	
Батон нарезной Масло сливочное		30,00 5,00	30,00 5,00						№1 Дели2010
Итого:	400				10,57	12,38	53,32	375,68	2,03

2 - ой ЗАВТРАК		100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин,или банан,или мандарин)										
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50	77,65	46,50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	Сб дошк 2016 №12
кукуруза кс			1,00	1,00						
сахарный песок			3,00	3,00						
Масло растительное										
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180	15,00	15,00	2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная			4,80	4,00						
Яйцо			2,80	2,80						
вода			0,20	0,20						
соль иодированная				16,00						
Масса лапши										
Морковь			10,00	8,00						
Лук репчатый			9,52	8,00						
Масло растительное			4,00	4,00						
бульон			170,00	170,00						
соль иодированная			1,00	1,00						
Биточки "Домашние"		70	83,25	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м			55,13	55,13						
или фарш куриный			16,4	13,12						
морковь			12,6	10,5						
Лук репчатый			0,57	0,57						
соль иодированная			0,84	0,7						
яйцо			5,25	5,25						
Мука пшеничная			2,6	2,6						
масло растительное										
Рагу из овощей		150	94,50	70,00	2,25	7,38	28,58	173,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
картофель			30,00	24,00						
морковь				22,00						
масса запеченной			24,00	20,00						
моркови										
Лук репчатый				16,00						
масса припущенного										
лука										
капуста свежая				21,00	17,00					
масса припущенной										
капусты										
соль йодированная					0,75	0,75				
Масло растительное					5,00	5,00				
соус:										
вода			40,00	40,00						
Масло сливочное			1,80	1,80						
Мука пшеничная			1,80	1,80						
Морковь			3,00	2,40						
Лук репчатый			1,44	1,20						
томатная паста			2,40	2,40						
Масло сливочное			0,60	0,60						
сахар			0,40	0,40						
соль йодированная			0,40	0,40						
масса соуса					40,00					
масса рагу					150,00					
Напиток из яблок		180	34,00	30,00	0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие			183,00	183,00						
вода			6,00	6,00						
сахар										
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		675			19,23	23,68	90,01	649,11	17,20	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Макаронные изделия отварные с										
сыром										
макаронные изделия		150	49,00	49,00	10,95	14,42	40,79	299,69		№204 Сб шк 2017
соль йодированная			0,50	0,50						
Вода питьевая			294,00	294,00						
Масло сливочное			2,50	2,50						
сыр голландский			10,20	10,00						
Напиток из шиповника		180/6	18,00	18,00	0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
шиповник			6,00	6,00						
сахар			180,00	180,00						
вода			20,00	20,00						
Кондитерское изделие		20	1,80	3,59	1,80	3,59	12,77	89,74		

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	566			17,95	21,45	98,64	638,71	46,26	
ВСЕГО:	1741			48,15	57,91	251,77	1710,50	75,49	
ИТОГО за 10 дней	18271,00			487,94	527,09	2352,43	16315,55	533,81	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели прнт 2010г.

1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6 Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан при 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%

