

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



Согласовано
Заведующий детским садом № 27
С.А.Косяковой

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная		150			2,51	0,95	18,00	88,50		ТТК №7Д
	Крупа рисовая		11,00	11,00						
	Крупа пшеничная		8,00	8,00						
	Молоко		80,00	80,00						
	Вода		52,00	52,00						
	Сахар		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
Масло сливочное порционно		5			0,04	3,63	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		165			2,57	2,20	11,69	77,00	0,16	№395/Дели 2010
	Кофейный напиток		2,00	2,00						
	Сахар		7,70	7,70						
	Молоко		75,00	75,00						
	вода		106,00	106,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,90	4,40	13,00	99,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		350			7,02	11,18	42,76	297,50	0,16	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,93		№42 СБ дошк 2016
	морковь		48,00	38,00						
	сахар		2,00	2,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками		150/10			2,90	2,99	10,20	85,97	3,75	140сбпк20 04
	цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо		0,96	0,80						
	Вода для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Картофель		59,90	45,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	суповая заправка (звездочки)		6,00	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
	Вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленые из говядины		50			7,45	5,50	7,28	108,13		СБ дошкольн. №299, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35,00						
	или фарш говяжий		35,00	35,00						
	лук репчатый		10,40	8,75						
	Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
	Вода		5,20	5,20						
	сухари панировочные		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса полуфабриката			61,90						

	Масло растительное		0,60	0,60						
Капуста тушеная		120			2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	№354 сб-попнк201 6
	Капуста свежая		172,00	137,60						
	Лук репчатый		5,71	4,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Мука пшеничная		1,44	1,44						
	Масло растительное		4,20	4,20						
	Сахар		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Компот из свежемороженных фруктов		150			0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ допнк 2016
	фрукты свежемороженные		16,50	16,50						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		8,00	8,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		560,00			16,30	12,91	70,11	469,10	24,64	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		150/5			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	№420 СБ допнк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
	сахар		5,00	5,00						
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб допнк2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката			39,90						
	для крошки:									
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Итого:		190			7,08	8,65	29,24	221,65	1,05	
	УЖИН									
Пудинг рыбный		60/20			11,23	6,77	8,12	136,84		№286 СБ допнк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,30	5,25						
	молоко		12,00	12,00						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса пудинга			60,00						
	Соус молочный									
	молоко		10,00	10,00						
	масло сливочное		1,10	1,10						
	Мука пшеничная		1,10	1,10						
	Вода		10,00	10,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20,00						
Пюре Картофельное		120			2,46	3,84	16,35	109,80	0,20	№339 СБ допнк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/8			0,04	0,01	6,99	28,00	0,04	№392 Дели2010
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		8,00	8,00						

	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		393,00			16,39	10,90	48,68	356,89	0,24	
ВСЕГО:		1693,00			47,79	43,64	210,99	1430,48	30,09	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная		150			4,16	0,17	17,93	90,00		11К №1Д
	Крупа полбяная		19,00	19,00						
	Молоко		80,00	80,00						
	вода		52,00	52,00						
	Сахар		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Масло сливочное порционнo		5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком		160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397 Дели2010
	Какао-порошок		1,70	1,70						
	Сахар		9,00	9,00						
	Молоко		92,00	92,00						
	вода		77,00	77,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3/Дели20 10
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		350			11,17	12,73	45,16	340,50	0,36	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		95	108,30	95,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										дошк. 2016
Итого:		95			0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами		40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23 сб дошк2016
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	картофель		21,92	16,00						
	морковь		10,24	8,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/7			1,10	3,20	7,20	62,00	4,80	№110, сбш к2004
	Капуста свежая		15,00	12,00						
	Картофель		15,96	12,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Свекла		30,72	24,00						
	Сахар		1,80	1,80						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		1,50	1,50						
	Бульон		120,00	120,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной говядины		150			11,70	11,70	24,00	248,30	0,48	№443 сбшк2004
	говядина б/к (лопатка)		39,00	39,00						
	масса вареного мяса			24,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,93	7,50						
	Морковь		12,50	10,00						
	Крупа рисовая		32,00	32,00						
	вода		65,00	65,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	масса гарнира			126,00						
Кисель		150					15,00	60,00		№648

	Кисель-концентрат		17,50	17,50						сбшк2004
	Сахар		7,00	7,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		537			15,99	17,47	65,47	484,14	10,08	
	ПОЛДНИК									
Кондитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир,ряженка,катык ,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		165			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
	УЖИН									
Запеканка творожная с повидлом		110/20			19,37	13,26	31,87	321,70	0,36	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,20	101,20						
	крупа манная		6,60	6,60						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахар		8,80	8,80						
	Сметана		4,40	4,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/8/5			0,07	0,01	7,10	29,00	1,60	№393 Дели2010
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		8,00	8,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		313			20,96	13,43	48,81	397,70	1,96	
ВСЕГО:		1460,00	0,00	0,00	52,85	47,76	175,05	1340,14	22,35	

[illegible]

Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,87	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,80						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне с мясом птицы		150/10			3,52	3,48	7,30	77,62	5,18	№86 сб дошк 2016
	крупка пшениная		9,00	9,00						
	картофель		60,00	45,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Бульон		105,00	105,00						
	цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,20						
	масса отварной мякоти			10,00						
Фрикадельки мясные в молочном соусе		50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 305 сб дошк 2016
	говядина (котлетное мясо		39,70	38,00						
	или фарш говяжий		38,00	38,00						
	Хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	Вода		10,00	10,00						
	лук репчатый		4,20	3,50						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	Соус молочный:									
	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 сливочным		110/3			4,25	2,77	22,88	133,54		№219 СБ дошк.2016
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		1,10	1,10						
Напиток из красной смородины замороженной		150			0,15	0,10	16,10	67,00		Акт проработк и ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная		10,00	10,00						
	сахарный песок		12,00	12,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144.Дели + 2012
Итого:		568			19,15	15,98	70,39	507,44	8,55	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158,00	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	10	10,00	10,00	0,75	0,98	7,44	41,70		табл 6 стр 136.Ддели +,2012
Итого:		160			5,33	5,06	15,02	126,70	2,05	
	УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные		60			7,99	2,10	4,38	68,00	0,14	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		61,20	45,00						
	или фарш рыбный		45,00	45,00						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	яйцо		7,20	6,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,57	7,11	18,63	148,80	8,73	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						

	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Чай с мармеладом		150/6,5			0,00	0,00	12,60	47,54	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	вода питьевая		150,00	150,00						
	мармелад		6,50	6,50						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		356,5			12,08	9,37	45,45	311,34	8,89	
ВСЕГО:		1637,5			48,33	46,57	195,49	1397,55	24,96	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Омлет натуральный		150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,сб дошк2016
	яйцо		138,00	115,00						
	молоко		40,00	40,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	масса готового омлета			150,00						
Кофейный напиток с молоком		165			2,57	2,20	11,69	77,00	0,16	№395Дели 2010
	Кофейный напиток		2,00	2,00						
	Сахар		7,70	7,70						
	Молоко		75,00	75,00						
	вода		106,00	106,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3,Дели20 10
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		350			20,30	26,70	27,19	431,60	0,45	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		95	141,55	95,00	0,86	0,19	7,70	40,85	51,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		95			0,86	0,19	7,70	40,85	51,00	
	ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным		40			0,57	2,43	3,34	37,56		№34 сб шк2016
	свекла		48,64	38,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне		150			3,29	3,16	9,92	88,91	3,49	СБ дошк.2016 №87
	Картофель		40,05	30,00						
	Горох колотый		12,15	12,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		9,60	7,50						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Бульон		105,00	105,00						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			7,58	5,42	13,74	134,17	6,12	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		84,00	79,00						
	масса отварной мякоти птицы			30,00						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,00						
	Картофель		82,40	61,60						
	морковь		32,00	25,60						
	Лук репчатый		17,60	14,40						

	зеленый горошек к/с		6,70	4,00						
	масло растительные		1,20	1,20						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масса овощей с соусом			120,00						
Компот из свежемороженных фруктов		150			0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженные		16,50	16,50						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		8,00	8,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		530			14,41	11,51	63,67	424,59	9,91	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		150			2,18	1,88	8,25	51,75		№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Булочка с сахаром		35			5,50	1,22	13,59	87,40	0,20	№442 СБ лнк 2017
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	Яйцо		2,04	1,70						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,10	9,10						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		0,84	0,84						
	Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70						
Итого:		185			7,68	3,10	21,84	139,15	0,20	
	УЖИН									
Пудинг творожный со сгущенным молоком		110/20			18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	№438 СБ 2004
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		6,60	5,50						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	сгущенное молоко		20,00	20,00						
Чай с сахаром		150/8			0,04	0,01	6,99	28,00	0,04	№392 Дели2010
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		8,00	8,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		313			20,07	15,76	56,72	448,95	0,48	
ВСЕГО:		1473			63,32	57,26	177,12	1485,14	62,04	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой		150			4,44	4,45	7,17	111,60	0,39	№101,сб дошк 2016
	геркулес		9,00	9,00						
	Сахар		1,20	1,20						
	Молоко		105,00	105,00						
	Вода		45,00	45,00						

	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Соль		0,70	0,70						
Какао с молоком		160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397 Дели2010
	Какао-порошок		1,70	1,70						
	Сахар		9,00	9,00						
	Молоко		92,00	92,00						
	вода		77,00	77,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,90	4,40	13,00	99,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		340			9,81	11,84	34,43	308,50	0,71	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
	ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками		40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№47 СБ шк 2017
	капуста свежая		39,44	31,56						
	соль иодированная		0,56	0,56						
	масса прогретой капусты			28,40						
	яблоки свежие		9,12	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	сахар		2,00	2,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			2,45	5,06	6,46	85,82	6,34	ТТК 535 23,12,2020
	цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	картофель		50,00	37,50						
	капуста цветная с/м		21,00	19,00						
	кукуруза к/с		12,53	7,50						
	морковь		9,40	7,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Вода		112,50	112,50						
	Сметана		5,00	5,00						
Суфле рыбное		70			11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	№284 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		87,04	64,00						
	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 с маслом сливочным		110/3			2,66	2,49	26,87	140,63		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		2,20	2,20						
	Вода питьевая		237,60	237,60						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок		150			0,10	0,10	14,93	61,00	1,00	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	вода		152,00	152,00						
	сахар		8,00	8,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		578			16,75	15,17	42,84	379,98	20,62	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ

(молоко)	молоко		158,00	150,00						дошк 2016
Кондитерские изделия	вафли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	2,48	13,90		табл 6 стр 136,Ддели
Итого:		160			4,97	7,14	10,06	98,90	2,05	
	УЖИН									
Икра морковная		30			0,66	1,38	3,26	28,10		ТТК №135 от 26.02.2019
	Морковь		31,25	25,00						
	Лук репчатый		6,00	5,00						
	Томат-паста		4,00	4,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	Сахар		0,30	0,30						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		160/20			12,41	10,50	26,87	251,82	4,15	№308 СБ дошк 2016
	говядина(котлетное мясо б/к		43,85	42,00						
	или фарш говяжий		42,00	42,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	масса готового мясного фарша			33,00						
	Картофель		204,00	153/148						
	масса отварного протертого картофеля			145,00						
	Лук репчатый		13,00	11,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса припущенного лука			8,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,60	1,60						
	сухари панировочные		3,00	3,00						
	масса полуфабриката			188,00						
	Соус :									
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
	Соус сметанный			20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/8/5			0,07	0,01	7,10	29,00	1,60	№393 Дели2010
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		8,00	8,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		403			15,42	12,13	51,99	379,42	5,75	
ВСЕГО:		1681			47,95	46,28	159,52	1252,14	33,13	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная		150			4,24	2,22	29,78	156,00	0,15	ТТК № 8Д
	крупа рисовая		19,00	19,00						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		57,00	57,00						
	Сахар		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Масло сливочное порционно		5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром		160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	№413 СБ дошк 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		8,00	8,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		70,00	70,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,90	4,40	13,00	99,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25,00	25,00						

	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		353			9,01	12,74	54,91	370,13	1,42	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие		95	108,30	95,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										дошк.2016
Итого:		95			0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
	ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком		30			0,26	1,52	0,78	17,73	1,24	№20 СБ
	огурцы соленые		30,39	26,70						дошк 2016
	масса припущенных			24,30						
	Лук репчатый		5,40	4,50						
	Масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне		150			1,60	1,70	10,28	62,85	4,95	№88 СБ
	картофель		60,00	45,00						дошк 2016
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	бульон куриный		105,00	105,00						
	соль йодированная		1	1,00						
Жаркое из птицы по-домашнему		160			10,18	9,52	6,33	151,38		ТТК
	цыплята - бройлеры с/м		104,50	98,00						№580/а от
	масса отварной мякоти			50,00						24,06,2020
	картофель		155,00	116,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	морковь		6,25	5,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	вода питьевая		20,00	20,00						
	масса готовых овощей			110,00						
Напиток из апельсинов		150			0,34	0,08	25,50	104,16		№392, СБ
	апельсин		33,53	22,50						дошк 2016
	сахарный песок		15,00	15,00						
	цедра		3,75	3,75						
	вода		120,00	120,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр
										144, Дели +
										2012
Итого:		530			15,02	13,30	58,73	415,32	6,19	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ
(кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						дошк 2016
Пирожок печёный с повидлом		40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437СБ
	Мука пшеничная		20,00	20,00						дошк 2016
	мука пшеничная на подпыл		0,90	0,90						
	Масло сливочное		0,90	0,90						
	сахар		1,06	1,06						
	Яйцо		1,20	1,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Вода		8,05	8,05						
	масса теста			31,20						
	повидло фруктовое		18,40	18,00						
	Масло растительное		0,13	0,13						
	Яйцо		0,96	0,80						
Итого:		190			6,49	5,70	24,16	176,00	1,09	
	УЖИН									
Бефстроганов из отварной говядины		40/40			12,41	10,50	26,87	251,82	4,15	№308 СБ
	говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						дошк 2016
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масса отварного мяса			40,00						
	соус сметанный с луком			40,00						
	сметана		9,00	9						
	мука пшеничная		2,70	2,7						

	вода		27,00	27,00						
	масса белого соуса			27,00						
	соль йодированная		0,32	0,32						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло сливочное		0,80	0,80						
	масса соуса сметанного с луком			40,00						
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным		110/3			4,25	2,77	22,88	133,54		№219 Сб дошк.2016
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль йодированная		1,10	1,10						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из шиповника растворимого		150/8			0,51	0,21	15,56	66,12	74,96	№ 417 Дели 2016
	Шиповник растворимый		1,10	1,10						
	сахар		8,00	8,00						
	Вода питьевая		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		381			15,20	10,95	57,19	388,44	79,11	
ВСЕГО:		1549			46,10	43,07	204,30	1391,69	97,31	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша пшенная молочная		150			3,72	3,80	20,95	132,90	0,21	ТТК №6Д
	Крупа пшено		20,00	20,00						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		57,00	57,00						
	Сахар		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
Масло сливочное порционно		5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		165			2,57	2,20	11,69	77,00	0,16	№395 Дели 2010
	Кофейный напиток		2,00	2,00						
	Сахар		7,70	7,70						
	Молоко		75,00	75,00						
	вода		106,00	106,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		355			9,83	15,58	45,61	362,50	0,41	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		95	158,65	95,00	1,43	0,48	20,00	91,20	9,50	№ 386 СБ дошк 2016
Итого:		95			1,43	0,48	20,00	91,20	9,50	
	ОБЕД									
Салат из овощей с морской капустой		30			0,27	1,45	1,82	21,40		№49 Сб дошк 2016
	капуста морская сушеная		0,65	0,65						
	картофель		21,28	16,00						
	лук репчатый		5,10	4,25						
	огурцы соленые		9,10	5,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с мясом птицы		150/10			3,74	3,55	10,15	94,57	7,43	№83 СБ дошкольн 2016
	Картофель		79,95	60,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,15	0,15						

	Вода		105	105,00						
	цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,20						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
Биточки рубленые из рыбы		50			7,43	3,50	2,50	70,70		ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,00	37,50						
	или фарш рыбный		37,50	37,50						
	Крупа манная		1,25	1,25						
	яйцо		9,00	7,50						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		3,75	3,75						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	сахар		0,14	0,14						
	сухари панировочные		3,75	3,75						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло растительное		1,40	1,40						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/3			5,78	3,31	25,95	156,93	0,44	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		47,60	47,60						
	вода питьевая		71,00	71,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	масса каши			100,00						
	морковь		16,50	13,20						
	лук репчатый		2,00	1,65						
	масса каши с овощами			110,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной		150			0,15	0,10	16,10	67,00		Акт проработк и ТТК №640 от
	смородина красная		10,00	10,00						
	сахарный песок		12,00	12,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		543			20,01	12,39	72,36	489,80	7,87	
	ПОЛДНИК									
Ватрушка Французская		130			9,45	9,00	20,50	200,74		№248, Партнер Уфа
	мука пшеничная		46,37	46,37						
	Сахарный песок		14,85	14,85						
	Масло сливочное		18,55	18,55						
	Творог		41,70	40,85						
	Сахарный песок		14,80	14,80						
	Яйцо куриное		11,28	9,40						
Кисломолочный напиток		150/5			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык ,напиток	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
	сахар		5,00	5,00						
Итого:		285			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	
	УЖИН									
Котлеты рубленые из говядины		60			8,94	6,60	8,73	129,75		СБ дошкольн. №299, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		43,88	42,00						
	или фарш говяжий		42,00	42,00						
	лук репчатый		12,50	10,50						
	Хлеб пшеничный		9,75	9,75						
	Вода		6,20	6,20						
	сухари панировочные		3,40	3,40						
	Соль		0,50	0,50						
	масса полуфабриката			74,25						
	Масло растительное		0,75	0,75						
Рагу из овощей		120			1,80	5,90	11,50	106,40	6,94	№148 ,сб юник 2016
	картофель		71,50	53,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	капуста свежая		16,80	13,20						

	масса припущенной капусты			12,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									
	вода		35,00	35,00						
	Масло сливочное		1,58	1,58						
	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Чай с сахаром и изюмом		150/8/5			0,15	0,03	10,24	41,35		
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		8,00	8,00						
	изюм		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		373			11,37	6,87	33,73	241,60	0,00	
ВСЕГО:		1651			46,99	39,07	182,69	1280,05	18,83	

№366 ,сб
дошк 2016

№392
Дели2010

табл 6 стр
134,Дели +
2012

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша манная молочная		150			4,47	3,20	21,95	134,60	0,16	
	Крупа манная		19,00	19,00						
	Молоко		132,00	132,00						
	Сахар		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
Масло сливочное порционно		5			0,04	3,63	0,07	33,00		
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком		160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	
	Какао-порошок		1,70	1,70						
	Сахар		9,00	9,00						
	Молоко		92,00	92,00						
	вода		77,00	77,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		350			11,48	15,77	49,18	385,10	0,52	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
в ассортименте в инд.упаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
	ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами		40			0,55	2,47	3,37	37,93		
	Картофель		13,76	10,00						
	Свекла		10,20	8,00						
	Морковь		7,56	6,00						
	Огурцы соленые		14,56	8,00						
	Масло растительное		2,40	2,40						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
Шиш со свежей капустой скартофелем ,с мясными		150/10/5			3,41	4,67	4,19	74,38	7,30	
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						

№46,сб
дошк 2016

№124,
сбнк2004

фрикадельками со сметаной	или фарш говяжий		11,40	11,40						ТТК 698 от 09.04.2021
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	соль йодированная		0,90	0,90						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Капуста свежая		37,50	30,00						
	Картофель		23,94	18,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
	Вода		120,00	120,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/20			6,47	6,33	7,10	111,47	
цыплята - 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 рассыпчатого риса				12,50						
Лук репчатый			10,80	9,00						
Масло растительное			1,50	1,50						
масса припущенного лука				7,50						
соль йодированная			0,30	0,30						
мука пшеничная			3,50	3,50						
масса полуфабриката				60,00						
соус сметанно- томатный:				20,00						
сметана			5,00	5,00						
мука пшеничная			1,50	1,50						
вода			15,00	15,00						
томатная паста		0,80	0,80							
соль йодированная		0,16	0,16							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,25	2,77	22,88	133,54		№219 Сб дошк.2016
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль йодированная		1,10	1,10						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из изюма		150			0,30	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
	изюм		15,00	15,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		8,00	8,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		578			17,07	14,27	70,84	483,34	7,86	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
молоко		158,00	150,00							
Слойка сладкая		35			3,12	3,47	19,95	123,50	0,12	стр 150 СбКазань 1997
	мука пшеничная		21,70	21,70						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	яйцо		2,10	1,75						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	сахар		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль йодированная		0,28	0,28						
	масса теста			35,00						
прослойка:										

	сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса полуфабриката			40,25						
	яйцо для смазки изделий		0,60	0,50						
	масло растительное для смазки листов		0,10	0,10						
Итого:		185			7,70	7,55	27,53	208,50	2,17	
Омлет с сыром		10/150			17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	№230 сб дошк 2016
	Яйцо		126,00	105,00						
	Молоко		40,00	40,00						
	масса омлетной смеси			145,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/8/5			0,07	0,01	7,10	29,00	1,60	№393 Дели2010
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		8,00	8,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		338			19,25	23,34	21,93	375,25	1,93	
ВСЕГО:		1651			56,50	60,93	189,68	1537,53	16,48	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.) брутто	Кол - во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша пшеничная молочная		150			6,44	2,86	33,23	184,96	0,72	ГТК №9Д
	Крупа пшеничная		19,00	19,00						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		57,00	57,00						
	Сахар		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Масло сливочное порционно		5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром		160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	№413 Сб дошк 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		8,00	8,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		70,00	70,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,90	4,40	13,00	99,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		353			11,21	13,38	58,36	399,09	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		95	108,30	95,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ дошк,2016
Итого:		95			0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 СБ шк 2016
	капуста свежая		44,45	35,56						
	Масса прогретой капусты			32,00						
	морковь		5,00	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
Рассольник ленинградский на		150/6			1,51	5,98	7,29	92,30	4,83	№82 сбдошк201
	Картофель		59,85	45,00						

мясном бульоне, со сметаной	Лук репчатый		3,57	3,00						6
	Морковь		7,50	6,00						
	Перловая крупа		6,00	6,00						
	Огурцы соленые		16,38	9,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	Бульон		114,00	114,00						
	Сметана		6,00	6,00						
Гуляш из отварной говядины		45/45			11,57	9,30	2,97	141,75	0,45	№293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		72,00	72,00						
	Масса отварного мяса			45,00						
	Вода		33,75	33,75						
	Морковь		19,80	15,75						
	Лук репчатый		9,37	7,88						
	Мука пшеничная		2,25	2,25						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	Масса соуса			45,00						
Пюре Картофельное		120			2,46	3,84	16,35	109,80	0,20	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из свежемороженых фруктов		150			0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженые		16,50	16,50						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		8,00	8,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		596			19,07	21,65	66,89	542,76	18,76	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		150			2,18	1,88	8,25	51,75	1,20	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерские изделия	печенье	10	10,00	10,00	0,75	0,98	7,44	41,70		табл 6 стр 136,Дели +, 2012
Итого:		160			2,93	2,86	15,69	93,45	1,20	
	УЖИН									
Запеканка рисовая с творогом		130/20			9,33	8,17	54,31	328,20	0,85	№203 сб юник 2016
	крупа рисовая		32,00	32,00						
	вода		65,00	65,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	творог		40,40	40,00						
	яйца		5,16	4,30						
	сахар		5,00	5,00						
	масло сливочное		3,50	3,50						
	сухари панировочные		3,50	3,50						
	сметана		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			147,00						
	молоко сгущенное		20,00	20,00						
Чай с сахаром		150/8			0,04	0,01	6,99	28,00	0,04	№392 Дели2010
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		8,00	8,00						
	Вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		333			11,27	8,38	73,60	411,95	0,89	
ВСЕГО:		1537			44,85	46,65	223,85	1492,05	32,34	

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная		150			2,81	1,40	14,23	81,00	0,72	№173, сбшк2017
	Крупа геркулесовая		19,00	19,00						
	Молоко		132,00	132,00						
	Сахар		4,00	4,00						
	Соль йодированная		0,80	0,80						
Масло сливочное порционно		5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		165			2,57	2,20	11,69	77,00	0,16	№395 Дели 2010
	Кофейный напиток		2,00	2,00						
	Сахар		7,70	7,70						
	Молоко		75,00	75,00						
	вода		106,00	106,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3 Дели 2010
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		355,00			8,92	13,17	38,89	310,60	0,92	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
	ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,79		№12 СБ дошк 2016
	кукуруза к/с		46,80	28,00						
	сахарный песок		0,60	0,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками		150/10			3,88	5,18	7,00	95,62	0,54	№94 сб дошк2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	Мука пшеничная		11,30	11,30						
	Яйцо		3,60	3,00						
	бульон		2,10	2,10						
	Соль		0,20	0,20						
	Масса лапши			12,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Бульон		143,00	143,00						
	Соль		0,50	0,50						
Биточки "Домашние"		50			10,84	4,36	3,54	96,25	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		59,50	39,38						
	или фарш куриный		39,38	39,38						
	морковь		11,75	9,40						
	Лук репчатый		9,00	7,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
Рагу из овощей		120			1,80	5,90	11,50	106,40	6,94	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		71,50	53,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						

	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	капуста свежая		16,80	13,20						
	масса припущенной капусты			12,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									
	вода		35,00	35,00						
	Масло сливочное		1,58	1,58						
	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Кисель		150					15,00	60,00		№366 ,сб дошк 2016
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		7,00	7,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		550			20,02	17,77	55,29	467,26	7,53	
	ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия	вафли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		табл 10 стр 202 Ддели +,2012
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
ИТОГО		160			4,97	7,14	13,83	139,20	2,05	
	УЖИН									
Тефтели рыбные в сметанном соусе		45/15			5,66	5,17	7,42	98,85	0,68	№261/а СБ дошк 2011
	рыба (минтай с/м БГ)		41,62	30,60						
	или фарш рыбный		30,60	30,60						
	Хлеб пшеничный		4,50	4,50						
	вода		4,50	4,50						
	яйцо		4,80	4,00						
	Лук репчатый		8,10	6,75						
	Мука пшеничная		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,27	0,27						
	Масса полуфабриката			53,00						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соус:									
	сметана		3,75	3,75						
	вода		11,25	11,25						
	Мука пшеничная		1,15	1,15						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса соуса			15,00						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		110/3			3,40	3,08	15,35	102,73		№182,сбдо шк 2016
	Крупа гречневая		27,50	27,50						
	Вода		88,00	88,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,28	0,28						
Напиток из шиповника растворимого		150/8			0,51	0,21	15,56	66,12	74,96	№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1,10	1,10						
	сахар		8,00	8,00						
	Вода питьевая		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		351			11,09	8,62	48,17	314,70	75,64	
ВСЕГО:		1616,00			46,00	46,70	176,38	1317,10	90,14	

ИТОГО за 10 дней		15948,50		500,68	477,93	1895,07	13923,87	427,67	
------------------	--	----------	--	--------	--------	---------	----------	--------	--

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%