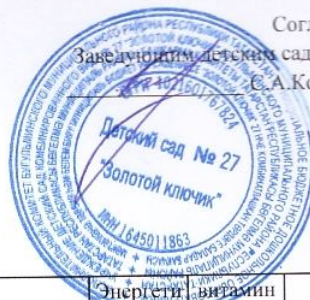


Утверждаю
Директор ООО "АБК - Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.



Согласовано
Заведующий детским садом № 27
С.А. Косяковой

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная	ЗАВТРАК	200			5,16	3,47	23,13	144,50	0,21	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		15,00	15,00						
	Крупа пшеничная		11,00	11,00						
	Молоко		100,00	100,00						
	Вода		76,00	76,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
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		180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		420			10,35	14,01	52,96	379,50	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		200			1,40	0,40	30,00	129,34	14,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,40		№42 СБ дошк 2016
	морковь		72,50	58,00						
	сахар		3,00	3,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками		180/15			4,12	4,23	13,76	118,41	5,01	№88,сб дошк2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,30	17,10						
	Лук репчатый		1,79	1,50						
	Яйцо		1,44	1,20						
	Вода для фарша		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	Масса полуфабриката			21,50						
	масса готовых фрикаделек			15,00						
	Картофель		79,80	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	суховая засыпка (звездочки)		8,00	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		1,20	1,20						
	Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины		70			10,43	7,70	10,19	151,38		СБ дошкольн. №299, 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49,00						
	или фарш говяжий		49,00	49,00						
	Лук репчатый		14,64	12,30						
	Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
	Вода		14,70	14,70						
	Сухари панировочные		4,00	4,00						

	соль иодированная		0,70	0,70						
	масса полуфабриката			75,30						
	масло растительное		1,00	1,00						
Капуста тушеная		150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	№354 сбдошк201 6
	Капуста свежая		215,00	172,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Морковь		3,75	3,00						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Масло растительное		5,25	5,25						
	Сахар		4,50	4,50						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Компот из свежемороженных фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженные		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,00	10,00						
Хлеб ржаной -		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		700			21,98	17,45	87,84	606,59	30,07	
	ПОЛДНИК									
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката			57,00						
	для крошки:									
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Кисломолочный напиток		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		5,00	5,00						
		235			8,61	11,48	38,26	290,95	1,26	
	УЖИН									
Пудинг рыбный		80/30			14,60	9,00	10,80	182,00		№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		91,10	67,00						
	масса отварной рыбы			53,00						
	Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
	яйцо		8,40	7,00						
	молоко		16,00	16,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		1,30	1,30						
	Соус молочный									
	молоко		15,00	15,00						
	масло сливочное		1,65	1,65						
	Мука пшеничная		1,65	1,65						
	Вода		15,00	15,00						
	Сахар		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса			30,00						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392

	чай весовой		0,45	0,45						Дели 2010
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		465			19,46	13,70	52,17	408,85	0,23	
ВСЕГО:		2020,00			61,80	57,04	261,23	1815,23	45,96	

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		200			5,83	0,35	25,75	129,85		ТТК №1Д
	Крупа полбяная		25,00	25,00						
	Молоко		100,00	100,00						
	вода		76,00	76,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционнно		5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			15,13	15,16	57,04	426,25	0,60	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие		100	114,00	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										дошк.2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23 сб дошк2016
	огурцы соленые		32,76	18,00						
	картофель		32,90	24,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной		180/7			1,50	3,90	9,50	79,00	6,36	№110, сб шк2004
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		2,40	2,40						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной говядины		200			15,60	15,00	28,00	309,50	0,65	№443, сбш к2004
	говядина (лопатка б/к)		52,00	52,00						
	масса отварного мяса			32,00						
	масло сливочное		8,00	8,00						
	Лук репчатый		11,90	10,00						
	Морковь		16,25	13,00						
	Крупа рисовая		55,00	55,00						
	вода		86,00	86,00						

	соль йодированная		2,00	2,00						
	масса гарнира			168,00						
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						
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	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		697			22,80	22,77	90,76	660,31	14,21	
	ПОЛДНИК									
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		200			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
	УЖИН									
Запеканка творожная с повидлом		120/30			21,17	14,47	40,09	372,60	0,44	№251, сбдошк 2016
	Творог		112,20	110,00						
	Крупа манная		7,20	7,20						
	Яйцо		6,00	5,00						
	Сахар		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						
	повидло		30,00	30,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		377			23,57	14,73	65,05	484,10	0,44	
ВСЕГО:		1804,00			67,12	57,56	230,21	1706,66	25,79	

День 3 - ий

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 кукурузная молочная		200			5,85	1,80	25,77	143,00	0,21	ТТК №2Д
	Крупа кукурузная		25,00	25,00						
	Молоко		100,00	100,00						
	Вода		76,00	76,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно		5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром		180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			10,86	12,26	55,55	376,00	1,41	

	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар)		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте										
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
	ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с		50			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 Сб дошк 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне с мясом птицы		180/10			3,92	4,03	9,72	94,80	6,84	№86 сб дошк 2016
	крупка пшениная		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						
	цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,20						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
Фрикадельки мясные в молочном соусе		50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 305 сб дошк 2016
	говядина б/к (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		130/3			5,02	2,89	27,04	154,22		№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 красной смородины замороженной		180			0,18	0,10	19,30	80,00		Акт проработк и ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12,00	12,00						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		673			20,69	16,71	82,15	568,20	6,91	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		189,00	180,00						
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		210			7,74	7,82	31,39	227,10	2,46	
	УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные		80			10,66	3,00	5,85	93,00	0,18	№279 сб дошк 2016
	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						
	соль иодированная		0,12	0,12						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			3,00	8,30	21,74	173,60	10,19	№144 сбшк 2016
	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						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Чай с мармеладом		180/13			0,00	0,00	25,20	95,07	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Мармелад		13,00	13,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		443			15,94	11,54	67,55	432,17	10,40	
ВСЕГО:		1956			56,23	48,33	256,84	1688,81	25,18	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный		150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229, сб дошк 2016
	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		180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели 2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		375			22,67	28,96	32,36	482,40	0,65	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	149,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным		60			0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	№52 сб шк 2016
	свекла		73,00	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне		200			4,39	4,22	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк 2016
	Картофель		53,20	40,00						
	Горох		16,20	16,00						
	Морковь		12,80	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Бульон		140,00	140,00						
Птица, тушенная в соусе с овощами		200			10,38	7,51	18,16	181,74	8,03	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		112,00	105,00						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	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 йодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,00						
	картофель		129,00	97,00						
	морковь		37,50	30,00						
	Лук репчатый		28,00	23,00						
	зеленый горошек к/с		10,00	6,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	масса овощей с соусом			160,00						
Компот из свежемороженных фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженные		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,00	10,00						
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	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		710			20,89	16,10	91,47	605,57	13,06	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		180			2,61	2,25	9,90	62,10	1,44	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Булочка с сахаром		50			7,87	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						
Итого:		230			2,61	2,25	9,90	62,10	1,44	
	УЖИН									
Пудинг творожный со сгущенным молоком		120/30			20,40	16,98	45,55	416,70	0,57	№438 СБ 2004
	Творог		103,40	102,00						
	Манная крупа		9,60	9,60						
	Яйцо		7,20	6,00						
	Сахарный песок		9,60	9,60						
	Соль йодированная		0,46	0,46						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	Сметана		4,80	4,80						
	сгущенное молоко		30,00	30,00						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		370			22,78	17,24	70,31	527,20	0,57	
ВСЕГО:		1785			69,85	64,75	212,14	1720,27	75,72	

День 5 - ый

Наименование блюдо 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									
Суп молочный с геркулесовой крупой		180			5,33	5,34	8,61	133,92	0,50	№101, сбшк2016
	Крупа геркулесовая		11,00	11,00						
	Сахар		1,40	1,40						
	Молоко		126,00	126,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/10			2,34	8,12	15,46	144,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:		400			11,34	16,65	39,89	384,92	0,89	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
	ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками		50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№47 СБ шк 2017
	капуста свежая		49,30	39,45						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	масса прогретой капусты			35,50						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			2,82	6,36	8,37	108,13	8,43	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		62,50	50,00						
	капуста цветная с/м		27,80	25,00						
	кукуруза к/с		16,70	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		1,50	1,50						
	Вода		130,00	130,00						
	Сметана		7,00	7,00						
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						
Рис отварной с маслом		130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб

сливочным	Крупа рисовая		46,80	46,80						шк 2017
	соль иодированная		2,60	2,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок		180			0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		10,00	10,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		675			17,62	17,06	50,61	433,13	26,16	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		189,00	180,00						
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Итого:		210			6,66	14,06	27,83	264,60	2,46	
	УЖИН									
Икра морковная		50			1,10	2,30	5,43	46,84	2,60	ТТК №135 от 26.02.2019
	Морковь		50,00	40,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Томат-паста		7,00	7,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	Сахар		0,50	0,50						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		200/30			15,58	13,38	33,89	318,48	4,76	№308 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		52,20	50,00						
	или фарш говяжий		50,00	50,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	Картофель		255,00	191,25/1 85						
	масса отварного протертого картофеля			180						
	Лук репчатый		16,70	14,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			10,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	сухари панировочные		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			235,00						
	выход готовой запеканки			200,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		492			17,94	15,82	56,90	441,57	7,36	
ВСЕГО:		1977,00			54,56	63,59	195,43	1609,56	40,87	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная		200			5,92	3,60	42,82	228,00	0,96	ТТК №8Д
	крупа рисовая		25,00	25,00						
	Молоко		100,00	100,00						
	Вода		76,00	76,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционнo		5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром		180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			10,93	14,06	72,60	461,00	2,16	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие										
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	114,00	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком		50			0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	№20 СБ дошк 2016
	огурцы соленые		50,73	44,50						
	масса припущенных соленых огурцов			40,50						
	Лук репчатый		5,40	4,50						
	Масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне		200			2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	№88 СБ дошк 2016
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		10,00	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	бульон куриный		140,00	140,00						
	соль йодированная		1,3	1,30						
Жаркое из птицы по-домашнему		190			14,55	9,87	18,20	219,33		ТТК №580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		104,50	98,00						
	масса отварной мякоти птицы			50,00						
	картофель		175,00	131,00						
	лук репчатый		13,00	11,00						
	морковь		8,00	6,40						
	масло сливочное		6,00	6,00						
	соль йодированная		0,85	0,85						
	вода питьевая		25,00	25,00						
	масса готовых овощей			140,00						
Напиток из апельсинов		180			0,41	0,09	30,59	124,74		№392, СБ дошк 2016
	апельсин		40,23	27,00						
	сахарный песок		18,00	18,00						
	цедра		4,50	4,50						
	вода		145,00	145,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		665			20,52	15,32	81,62	546,87	9,38	

	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Пирожок печёный с повидлом		40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		20,00	20,00						
	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 иодированная		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:		220			7,36	6,45	25,42	192,00	1,18	
	УЖИН									
Бефстроганов из отварной говядины		45/45			13,96	11,81	30,23	283,30	4,67	№308 СБ дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		72,00	72,00						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	масса отварного мяса			45,00						
	соус сметанный с луком			45,00						
	сметана		10,00	10,00						
	мука пшеничная		3,00	3,00						
	вода		30,00	30,00						
	масса белого соуса			30,50						
	соль йодированная		0,36	0,36						
	Лук репчатый		10,44	9,00						
	Масло сливочное		0,90	0,90						
	масса соуса сметанного с луком			45,00						
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом		130/3			5,02	2,89	27,04	154,22		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия (спагетти)		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из шиповника растворимого		180/10			0,61	0,25	18,67	79,00	89,29	№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1,35	1,35						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		443			16,85	12,30	63,66	432,80	93,96	
ВСЕГО:		1858			56,06	48,53	253,10	1676,67	116,68	

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 пшеничная молочная		200			4,56	1,27	26,26	134,66		ТТК № 6Д
	крупа пшеничная		25,00	25,00						
	Молоко		100,00	100,00						
	Вода		76,00	76,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
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		180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						

	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			13,04	15,30	56,09	415,06	0,40	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие		100	167,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	№ 386 СБ дошк 2016
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
	ОБЕД									
Салат из овощей с морской капустой		50			0,45	2,42	3,04	35,67		№49 СБ дошк 2016
	капуста морская сушеная		1,09	1,09						
	картофель		35,52	26,70						
	лук репчатый		8,51	7,09						
	огурцы соленые		15,17	8,34						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Суп картофельный с мясом птицы		180/10			4,21	4,12	13,53	117,40	9,84	№83 сб дошк 2016г
	Картофель		106,60	80,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Вода		130,00	130,00						
	цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,20						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
Биточки рубленные из рыбы		80			11,90	7,00	3,98	126,50		ГТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		60,00	60,00						
	крупа манная		2,00	2,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	Лук репчатый		17,90	15,00						
	вода		6,00	6,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	сахар		0,20	0,20						
	сухари панировочные		6,00	6,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			95,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			6,83	3,50	30,66	181,87	0,52	№180, сб дошк2016
	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		2,60	1,70						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной		180			0,18	0,10	19,30	80,00		Акт проработк и ГТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12,00	12,00						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		678			26,55	17,68	88,33	630,54	10,36	0,00
	ПОЛДНИК									
Ватрушка Французская		150			10,90	10,38	23,65	231,62		№248, Партнер
	мука пшеничная		53,50	53,50						

	Сахарный песок		17,13	17,13						Уфа
	Масло сливочное		21,40	21,40						
	Творог		48,06	47,13						
	Сахарный песок		17,07	17,07						
	Яйцо куриное		12,96	10,80						
Кисломолочный напиток		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		5,00	5,00						
Итого:		335			16,12	14,88	35,84	341,57	1,26	
	УЖИН									
Котлеты рубленые из говядины		80			11,92	8,80	11,64	173,00		СБ дошкольн. №299, 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		58,50	56,00						
	или фарш говяжий		56,00	56,00						
	лук репчатый		16,66	14,00						
	Хлеб пшеничный		13,00	13,00						
	Вода		11,00	11,00						
	сухари панировочные		4,50	4,50						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	масса полуфабриката			99,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
Рагу из овощей		150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148, сб дошк 2016
	картофель		94,50	70,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366, сб дошк 2016
	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						
Чай с сахаром и изюмом		180/10/5			0,18	0,04	13,28	52,67		№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	изюм		5,00	5,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		455			14,38	9,08	39,68	296,17	0,00	
ВСЕГО:		1998			71,59	57,44	240,94	1779,34	22,02	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник репептур
				белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
	ЗАВТРАК								
Каша манная молочная	200			3,15	0,27	21,39	100,00		ТТК №4Д
	Крупа манная		25,00	25,00					
	Молоко		176,00	176,00					

	Сахар		5,00	5,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционнo		5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Какао с молоком	Масло сливочное		5,00	5,00						
		180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			12,45	15,08	52,68	396,40	0,60	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
	ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами		60			0,82	3,71	5,06	56,90		№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 с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,48	5,97	7,12	96,20	14,90	№73,128,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 йодированная		1,50	1,50						
	Бульон		140,00	140,00						
	говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	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						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		70/30			9,09	8,96	10,07	157,66	0,31	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		68,70	44,60						
	или фарш куриный		44,60	44,60						
	вода		7,00	7,00						
	рис		6,20	6,20						
	масса отварного рассыпчатого риса			17,50						
	Лук репчатый		15,60	13,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			10,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		4,50	4,50						
	масса полуфабриката			84,00						
	соус сметанно- томатный:			30,00						
	сметана		7,50	7,50						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль йодированная		0,24	0,24						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			5,01	2,89	27,04	154,22		№219, сб дошк2016
	макаронные изделия		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			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,00	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,00	10,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		715			21,78	22,09	92,11	655,78	15,57	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		189,00	180,00						
Слойка сладкая		50			4,45	4,95	28,50	176,37	0,17	стр 150 СбКазань 1997
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	сахар		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
Итого:		230			9,93	9,83	37,57	278,37	2,63	
	УЖИН									
Омлет с сыром		10/150			17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	№230 сб дошк2016
	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		180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		372			19,30	23,35	25,03	387,25	0,33	
ВСЕГО:		1947			64,46	70,35	227,59	1803,14	23,13	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная		200		5,44	0,55	33,66	108,00		ТТК № 9Д
	Крупа пшеничная		25,00	25,00					
	Молоко		100,00	100,00					

	Вода		76,00	76,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно		5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром		180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			10,45	11,01	63,44	341,00	1,20	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие		100	114,00	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью		50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№21 СБ инк 2016
	капуста свежая		55,50	44,40						
	Масса прогретой капусты			40,00						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахарный песок		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной		180/7			4,73	9,68	12,59	156,35	5,32	№82 сбдошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
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		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из свежемороженных фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженные		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,00	10,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144./Дели + 2012
Итого:		692			23,24	26,56	81,96	660,70	22,59	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		180			2,61	2,25	9,90	62,10	1,44	№420 СБ дошк 2016

(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		210			4,87	5,19	32,22	187,20	1,44	
	УЖИН									
Запеканка рисовая с творогом		150/25			10,90	9,60	63,74	385,00	1,02	№203 сб дошк 2016
	крупка рисовая		37,00	37,00						
	вода		75,00	75,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	творог		45,50	45,00						
	яйца		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						
	молоко сгущенное		25,00	25,00						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		390			12,90	9,82	86,04	483,75	1,02	
ВСЕГО:		1822			51,86	52,98	273,46	1716,65	36,25	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
							Ккал		
	ЗАВТРАК								
Каша Геркулесовая молочная	200			3,75	1,87	18,97	108,00		ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		25,00	25,00					
	Молоко		176,00	176,00					
	Сахар		5,00	5,00					
	соль иодированная		1,00	1,00					
Масло сливочное порционн	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели 2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50					
	Сахар		10,00	10,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		108,00	108,00					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		10,20	10,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	430			12,23	15,90	48,80	388,40	0,40	
	2 - ой ЗАВТРАК								
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
	ОБЕД								
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65		№12 СБ дошк 2016
	кукуруза к/с		77,65	46,50					
	сахарный песок		1,00	1,00					
	масло растительное		3,00	3,00					
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками	180/10			4,39	6,29	9,33	118,80	0,64	№94 сб дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		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		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"		70			15,18	6,10	4,95	134,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13						
	или фарш куриный		55,13	55,13						
	морковь		16,40	13,12						
	Лук репчатый		12,60	10,50						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,70						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,60	2,60						
Рагу из овощей		150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148, сб дошк 2016
	картофель		94,50	70,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366, сб дошк 2016
	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						
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			26,24	23,40	68,50	597,30	9,39	
	ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +, 2012
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
Итого:		210			6,66	14,06	27,83	264,60	2,46	
	УЖИН									
Тефтели рыбные в сметанном соусе		60/20			7,58	6,93	9,94	132,39	0,91	№261/а СБ дошк 2011
	рыба (минтай с/м БГ)		55,08	40,50						
	или фарш рыбный		40,50	40,50						
	Хлеб пшеничный		6,00	6,00						

	вода		6,00	6,00						
	яйцо		6,30	5,25						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	соль иодированная		0,38	0,38						
	Масса полуфабриката			70,50						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соус:									
	сметана		5,00	5,00						№372 Сб
	вода		15,00	15,00						дошк 2016
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20,00						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3			4,02	3,25	18,14	117,73		№182,сбдошк 2016
	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 шиповника растворимого		180/10			0,61	0,25	18,67	79,00	89,29	№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1,35	1,35						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		423			13,73	10,59	56,59	376,12	90,20	
ВСЕГО:		1948			59,86	63,95	221,92	1711,76	106,45	
ИТОГО за 10 дней		19115,00			613,39	584,51	2372,85	17228,09	518,06	

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 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 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%