

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			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,85	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшенная		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	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,50	16,76	55,33	415,23	2,02	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	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 со звездочками и картофелем, с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	18,98	150,49	5,190	№88 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		26,3	17,1						
или фарш куриный		18,00	17,1						
лук репчатый		1,79	1,5						
яйцо куриное		1,44	1,2						
соль иодированная		0,15	0,15						
масса готовых фрикаделек			15						
картофель		79,8	60						
морковь		10	8						
лук репчатый		9,52	8						
суповая засыпка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон или вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,45	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						
соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	683			22,94	24,11	104,44	684,14	10,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,28	№420 СБ дошк 2016
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		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						

Пюре Картофельное	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						
Чай с сахаром	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса	140		20	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
Кондитерское изделие	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411,сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202. Дели + 2012
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134.Дели + 2012
Итого:		636			23,15	19,25	65,42	527,87	18,42	
ВСЕГО:		1899,00			57,48	60,11	243,38	1703,56	34,47	

День 2- ой

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	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д
Крупа полбяная		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						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
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			3,61	5,83	15,49	128,77	0,08	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30	30						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	403			12,09	16,87	55,74	426,87	1,51	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№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 курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб дошк2016
Капуста свежая		18,75	15,00						
Картофель		19,95	15,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Свекла		38,40	30,00						
Сахар		1,80	1,80						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль иодированная		0,80	0,80						
Бульон		144,00	144,00						
Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы с рисовой крупой	200			11,19	10,93	31,80	282,55		№321,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		85,3	80,5						
масса отварной мякоти птицы			35,0						
Масло сливочное		6,0	6,0						
Лук репчатый		14,28	12,0						
Морковь		26,9	21,5						
Крупа рисовая		58,0	58,0						
томатная паста		3,5	3,5						
вода питьевая		123,0	123,0						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса готового риса с овощами			165,0						
масса готового плова			200,0						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134.Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144.Дели + 2012
Итого:	702			19,21	21,27	94,05	671,87	12,27	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
			185	180						
Запеканка творожная с повидлом	Творог	130/20	122,00	119,60	9,36	10,09	25,31	273,51	0,70	№251, сбдошк 2016
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,24	5,20						
	Сахар		10,00	10,00						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	масса готовой запеканки			130,00						
	Повидло		20,40	20,00						
Булочка дорожная	Мука пшеничная	50	30,50	30,00	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
	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 для крошки:			57,00						
	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						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,90	0,90	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 410,412,сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		573			18,09	21,60	60,17	552,29	4,07	
ВСЕГО:		1778,00			49,80	60,14	219,76	1698,03	27,85	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ГТК №2Д
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/6	0,45	0,45	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,80	13,86	71,49	458,50	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60	70,00	55,50	1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180	12,00	12,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		120,00	120,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25	57,00	37,00	7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
		38,90	37,00						
		9,00	9,00						
		12,00	12,00						
		0,35	0,35						
			57,00						
		0,70	0,70						
			25,00						
		12,50	12,50						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,3	1,3						
	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16	0,00	№219 СБ дошк 2016
Компот из урюка	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб ржаной	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		673			18,75	18,99	79,13	567,38	11,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189	180						
Фрикадельки рыбные отварные		80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	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			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№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						
Напиток из шиповника	соль иодированная		0,20	0,20						
		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
Кондитерское изделие	вода		180,00	180,00						
	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		636			26,07	21,52	67,24	571,18	112,31	
ВСЕГО:		1895			57,52	54,38	236,04	1673,39	129,73	

День 4 - ый

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			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			3,91	7,24	25,02	180,86		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,5	22,5						
Молоко		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК
Батон нарезной		30,00	30,00					0,10	
масло сливочное		10,00	10,00						
повидло		20,40	20,00						
Итого:	423			9,17	17,77	63,92	450,04	1,27	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,10	3,86	46,02	1,750	№36 сб дошк 2016
свекла		61,50	48,00						
яблоки		11,40	10,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200			4,39	4,21	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						

Птица, тушеная в соусе с овощами	Морковь		12,8	10,00						
	Лук репчатый		9,6	8,00						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	Бульон		140	140						
		200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15	15,0						
Напиток из сухофруктов	сметана		5	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	картофель		137	103,0						
	морковь		37,5	30,00						
	Лук репчатый		28	23,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом	180		160,0	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
Хлеб ржаной	сухофрукты		15,3	15,0						
	Сахар		6	6,0						
	вода		183	183,0						табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		685			26,39	21,76	68,92	589,24	18,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)		180			5,22	4,50	9,36	99,60	1,26	№420 Сб дошк 2016
			185	180						
Омлет с сыром		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,25	№229,сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
Чай с сахаром	масса готового омлета	180/6		150	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
Булочка с сахаром	Вода		180,00	180,00						
		50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 Сб шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	соль иодированная		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						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		596			25,30	32,19	57,24	620,52	1,69	
ВСЕГО:		1824			62,67	72,32	215,28	1773,80	111,63	

День 5 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,59	№101,сб дошк 2016	
геркулес		12,00	12,00							
вода		60,00	60,00							
Молоко		140,00	140,00							
Масло сливочное		2,00	2,00							
Сахар		0,90	0,90							
		0,80	0,80						№416 сб дошк2016	
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43		
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			3,61	5,83	15,49	128,77	0,08	№3 сб дошк2016	
Батон нарезной		30	30							
Сыр		5,1	5							
Масло сливочное		5	5							
Итого:	420			10,25	12,59	32,50	290,75	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60		
ОБЕД										

Салат из моркови с яблоками	морковь яблоки сахар	60	56,28 17,10 0,60	45,00 15,00 0,60	0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк2016
Суп картофельный с вермишелью и с куриными фрикадельками	шпизы - бройлеры с/м или фарш куриный лук репчатый яйцо куриное вода соль иодированная масса готовых фрикаделек картофель морковь Лук репчатый Масло растительное вермишель вода соль иодированная	180/15	26,30 17,95 1,79 1,44 1,50 0,15 80,00 10,00 9,60 2,00 8,00 140,00 0,70	17,10 17,10 1,50 1,20 1,50 0,15 15,00 60,00 8,00 8,00 2,00 140,00 0,70	3,79	3,87	13,64	112,33	6,06	№88 сб дошк 2016
Суфле рыбное в молочном соусе	минтай ПБГ масса отварной рыбы молоко Масло сливочное мука пшеничная в/с вода соль иодированная масса соуса молочного яйцо куриное масса пф Масло растительное	70	81,60 50,00 18,00 3,00 3,00 3,50 0,20 24,00 10,50 80,00 2,00	60,00 50,00 18,00 3,00 3,00 3,50 0,20 24,00 8,75 80,00 2,00	4,76	4,77	6,77	88,90	1,00	№284,371 сб дошк 2016
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное	130/3	46,40 0,60 98,00 3,00	46,40 0,60 98,00 3,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Компот из яблок	яблоки свежие вода сахар	180	31,92 183,0 6,0	28,0 183,0 6,0	0,14	0,14	4,77	70,03	0,81	№390 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		683			15,45	14,89	80,73	576,61	11,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий масло сливочное масса готового мясного фарша Картофель масса отварного протертого картофеля Лук репчатый масло растительное масса припущенного лука Масло сливочное соль иодированная сухари панировочные масса полуфабриката выход готовой запеканки Соус сметанный : Сметана Мука пшеничная вода	150/30	39,00 39,40 2,80 30,00 190,70 136,60 12,72 1,80 7,70 1,80 0,60 3,20 175,00 150,00 30,00 7,50 2,00 22,50	37,50 37,50 2,80 30,00 143,45 136,60 10,60 1,80 7,70 1,80 0,60 3,20 175,00 150,00 30,00 7,50 2,00 22,50	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,90 6,00 8,00 180,00	0,90 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
Кондитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,13	1,47	11,16	62,55		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		598			26,64	25,07	62,34	573,82	10,29	
ВСЕГО:		1881,00			53,24	52,56	193,75	1517,50	27,61	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д

Чай с молоком,сахаром	крупа пшениная		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	180/6	3	3	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,01	10,45	44,63	320,36	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Огурцы соленные порционно		50			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№70 сб шк 2017
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	огурцы соленные		91,00	50,00						
	картофель	180/7	66,5	50	1,32	4,64	6,84	79,91	7,50	ТТК 99,сб шк 2017
	капуста свежая		31,25	25						
	морковь		10	8						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Масло растительное		3,6	3,6						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Бульон		135	135						
	Сметана		7	7						
	Жаркое из отварной птицы по-домашнему	200			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		97,60	92,00						
	масса готовой мякоти птицы			40,00						
Кисель	картофель		186,20	140,00						
	лук репчатый		17,85	15,00						
	морковь		18,75	15,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Томатная паста		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	масса тушеных овощей			160,00						
	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		662			23,06	28,31	59,83	601,56	18,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык)		180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с повидлом		130/20			9,36	10,09	25,31	273,51	0,70	№251, сбдошк 2016
Напиток из шиповника	Творог		122,00	119,60						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,24	5,20						
	Сахар		10,00	10,00						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	масса готовой запеканки			130,00						
	Повидло	180/6	20,40	20,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
Кондитерское изделие	вода		180,00	180,00						
	крекер	15	15,00	15,00	1,13	1,47	11,16	62,55		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Итого:		531			16,32	16,31	50,71	458,64	91,24	
ВСЕГО:		1697			49,78	55,47	164,97	1427,56	120,67	

День 7- ой

День 7- ой									
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			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	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						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016

	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Сыр порционно		10	10,2	10	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк 2017
Итого:		410			14,60	16,67	71,50	494,71	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80	6,00	№10 СБ дошк 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками с мясом птицы		180/10			6,11	6,12	13,58	143,56	4,50	№91 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		24,4	23						
	масса отварной птицы			10						
	картофель		79,8	60						
	Морковь		9	7,20						
	Лук репчатый		8,6	7,20						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	Бульон		135	135						
	клецки:			18						
	мука пшеничная в/с		5,50	5,50						
	Масло сливочное в/с		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			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		65,60	62,50						
	фарш говяжий		65,60	62,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса готового мясного фарша			50,00						
	картофель		63,44	47,70						
	морковь		31,92	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		43,75	35,00						
	масса припущенной капусты			31,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	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		3,20	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						
Ватрушка с творогом		75			9,22	5,48	29,18	202,00	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 йодированная		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						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		740			34,61	39,79	92,98	881,83	30,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 СБ дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
Котлеты рыбные любительские	рыба (минтай с/м БГ)	75	89,0	65,5	10,11	3,18	8,01	101,29	2,60	№272 СБ дошк 2016
	или фарш рыбный		68,8	65,5						
	Морковь		19,1	15,3						

	масса отварной моркови		15,0						
	хлеб пшеничный	6,3	6,3						
	вода	7,5	7,5						
	Лук репчатый	12,0	10,0						
	масса пассерованного лука		5						
	яйцо	10,5	8,8						
	соль иодированная	1,0	1,0						
	Масса полуфабриката		93,8						
	Масло растительное	2,5	2,5						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3		3,80	2,37	26,43	141,96	0,48	№180, сб дошк2016
	крупка 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		170/10		0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой	0,5	0,5						
	вода питьевая	170	170						
	мармелад	10	10						
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		601		21,57	10,38	67,26	448,58	4,38	
ВСЕГО:		1931		71,68	66,84	249,91	1901,44	40,32	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,43	14,44	55,46	401,88	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	90,00	
ОБЕД									
Винегрет с соевыми огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 сб 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		10,71	9,00						
		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,95	11,39	№73, сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
		48,80	31,70						
		33,30	31,70						
		5,00	5,00						
		4,20	4,20						
			12,50						
		10,80	9,00						
		1,50	1,50						
			7,50						
		0,30	0,30						
		3,50	3,50						
			60,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,90	1,90						
		18,80	18,80						
		1,00	1,00						

Вермишель отварная с маслом сливочным	соль йодированная	130/3	0,20	0,20	4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		680			17,85	21,80	78,17	586,56	20,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229,сб дошк2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		566			23,00	31,55	46,94	563,96	2,63	
ВСЕГО:		1766			54,08	68,39	205,77	1666,40	115,56	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30 5,1 5	30 5 5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,08	№ 3 сб дошк 2016
Итого:	409			14,01	13,70	65,64	442,63	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№ 418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60	70,00 7,50 1,00 3,00 0,30	55,50 50,00 6,00 1,00 3,00 0,30	1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№ 21 сб дошк 2016
Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками и со сметаной	180/10/7	17,5 11,97 1,19 0,96 1 0,1 79,8 8 10 4,76 3 21,84 0,7 132 7	11,4 11,4 1 0,8 1 0,1 10 60 8 8 4 3 12 0,7 132 7	3,00	6,04	9,67	109,15	6,16	№ 82 сб дошк 2016
Рыба запеченная с картофелем	180	97,92 75,60	72,00 72,00	12,24	12,26	17,41	228,60	4,63	№ 264, 370 сб дошк 2016

	соль йодированная		0,70	0,70						
	картофель		101,50	60,80						
	Масло сливочное		6,00	6,00						
	сахари панировочные		3,40	3,40						
	масса соуса			61,00						
	молоко		31,00	31,00						
	Масло сливочное		6,70	6,70						
	мука пшеничная в/с		6,70	6,70						
	вода		31,00	31,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса полуфабриката			200,0						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		692			22,59	23,60	77,78	626,47	14,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)		180			5,22	4,50	9,36	99,60	1,26	№420 СБ дошк 2016
			185	180						
Запеканка рисовая с творогом		150			8,12	7,95	42,26	286,00		№ 203 сб дошк 2016
	крупя рисовая		40,00	40,00						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	вода		75,00	75,00						
	творог		32,50	32,00						
	Яйцо куриное		6,00	5,00						
	сахарный песок		11,00	11,00						
	Масло сливочное		4,00	4,00						
	сахари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						
	масса готовой запеканки			150,00						
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		Стр.150 СБ Казь 1997
	мука пшеничная в/с		31,10	31,00						
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо куриное		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	Яйцо куриное		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		573			17,69	17,29	83,07	563,08	4,09	
ВСЕГО:		1854			55,19	54,58	244,67	1708,50	24,40	

День 10 - ый

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 Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		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						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк.2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,19	11,33	44,18	340,20	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	6,00	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		14,00	14,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Яйцо		4,80	4,00						

	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,24	0,24						
	масса подсушенной лапши			16,00						
	масса вареной лапши			40,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		80,00	55,00						
	или фарш куриный		58,00	55,00						
	Морковь		17,5	14,00						
	Лук репчатый		12	10,00						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	Яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5	5						
	Масло растительное		2	2						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	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						
Компот из яблок		180			0,14	0,14	4,77	70,03	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		675			19,63	38,47	57,09	712,53	25,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80	0,17	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	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			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		546			18,26	16,93	55,66	448,98	92,51	
ВСЕГО:		1721			48,49	67,13	166,73	1548,71	130,31	
ИТОГО за 10 дней		18246			560	612	2140	16619	763	
В среднем на 1 ребенка в день		1825			56	61	214	1662	76	

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

учреждений, 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 морожена 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%