

Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - вкл

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная	150			2,51	0,95	18,00	88,50		ТТК №7Д
Крупа рисовая		11	11						
Крупа пшеничная		8	8						
Молоко		80	80						
Вода		52	52						
Сахар		4	4						
соль иодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395 Дели 2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		7,7	7,7						
Молоко		75	75						
вода		106	106						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Дели 2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			7,02	11,18	42,76	297,50	0,16	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерское изделие	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		
крекер									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	215			2,35	2,70	29,80	152,81	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	140сбшк2004
цпплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
или фарш куриный		11,4	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса готовых фрикаделек			10						
Картофель		59,90	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
суповая засыпка (звездочки)		6,00	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		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 б/к (котлетное мясо)		36,57	35						
или фарш говяжий		35	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			61,9						
Масло растительное		0,60	0,60						
Капуста тушеная	120			2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	№354 сбдошк2016
Капуста свежая		172	137,6						
Лук репчатый		5,71	4,8						
Морковь		3	2,4						
Мука пшеничная		1,44	1,44						

Компот из свежемороженных фруктов	Масло растительное		4,2	4,2						
	Сахар		3,6	3,6						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	фрукты свежемороженые	150	16,50	16,50	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	Вода		152,00	152,00						
	сахар	15	8,0	8,0	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		40	15,00	15,00	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		575,00			17,44	13,03	77,49	504,35	24,64	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150/5			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		5	5						
Булочка дорожная		35			2,73	4,90	18,25	126,70		№453 сб дошк 2016
	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		0,70	0,70						
	изделий									
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						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		360,00			25,88	31,94	41,61	556,15	1,38	
ВСЕГО:		1500,00			52,69	58,85	191,66	1510,81	30,18	

День 2- 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 полбяная молочная	150			4,16	0,17	17,93	90,00		ТТК №1Д
Крупа полбяная		19	19						
Молоко		80	80						
вода		52	52						
Сахар		4	4						
соль иодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5	5						
Какао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397 Дели2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		9	9						
Молоко		92	92						
вода		77	77						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			11,17	12,73	45,16	340,50	0,36	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	95	108,3	95	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 с мясными фрикадельками,со сметаной	150/10/7				3,60	5,86	6,84	99,75	6,67	№110,сбшк2004
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,90 11,40	11,40							
лук репчатый		1,19	1,00							
яйцо		0,96	0,8							
вода питьевая		1,00	1,0							
соль иодированная		0,10	0,10							
Капуста свежая		15,0	12,0							
Картофель		15,96	12,0							
Морковь		7,5	6,0							
Лук репчатый		7,14	6,0							
Свекла		30,72	24,0							
Сахар		1,8	1,8							
Масло растительное		3,0	3,0							
соль иодированная		1,5	1,5							
Бульон		120	120,0							
Сметана		7,0	7,0							
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 иодированная		0,27	0,27							
Масса полуфабриката			53,00							
Масло растительное		1,80	1,80							
соус:										2016
сметана		3,15	3,15							
вода		11,25	11,25							
Мука пшеничная		1,15	1,15							
соль иодированная		0,10	0,10							
масса соуса			15,00							
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							
Кисель	150						15,00	60,00		№648 сбшк2004
Кисель-концентрат		17,50	17,50							
Сахар		7,00	7,00							
вода		150,00	150,00							
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00		1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	40	40	40		2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		582			16,05	17,56	57,26	457,49	12,35	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток	150				4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир,ряженка,катык,йогурт)	кисломолочный напиток	155	150							
Запеканка творожная с повидлом	110/20				19,37	13,26	31,87	321,70	0,36	№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,2	101,2							
крупа манная		6,6	6,6							
Яйцо		5,28	4,4							
Сахар		8,8	8,8							
Сметана		4,4	4,4							
Масло сливочное		4,4	4,4							
Сухари панировочные		4,4	4,4							
соль иодированная		0,55	0,55							

ПОВИДЛО		20	20						
Итого:	280			23,72	17,01	38,17	397,70	0,81	
ВСЕГО:	1307,00			51,32	47,68	149,90	1237,49	23,02	

День 3 - ий

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			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная	150			4,4	4,1	19,4	132	0,16	ТТК № 2Д
		Крупа кукурузная	19	19					
		Молоко	80	80					
		Вода	52	52					
		Сахар	4	4					
		соль иодированная	0,8	0,8					
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33		№6 сб дошк 2016
		Масло сливочное	5	5					
Чай с молоком,сахаром	160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	№413 Сб дошк 2016
		чай весовой	0,4	0,4					
		Сахар	8	8					
		Молоко	92	90					
		Вода	70	70					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
		Батон нарезной	25	25					
		Масло сливочное	5	5					
Итого:	353			10,77	16,16	44,43	366,73	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		Дели +,2012
		вафли							
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	210			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
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 пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	150/10			3,52	3,48	7,30	77,62	5,18	№86 сб дошк 2016
		крупя пшеничная	9	9					
		картофель	60	45					
		Морковь	7,5	6					
		Лук репчатый	7,14	6					
		Масло растительное	1,5	1,5					
		соль иодированная	1,0	1,0					
		Бульон	105,0	105,0					
		цыплята - бройлеры с/м	29,50	26,2					
		масса отварной мякоти птицы		10,0					
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 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					
		масло сливочное	3,00	3,00					
Напиток из красной смородины замороженной	150			0,15	0,10	16,1	67		Акт проработки ТТК №640 от 22.12.2022
		смородина красная замороженная	10,00	10,00					
		сахарный песок	12,00	12,00					
		вода	152,00	152,00					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134,Дели + 2012

Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	608			20,67	16,14	80,23	554,44	8,55	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
Картофель запеченный дольками	110	212,14	159,50	3,04	10,47	24,24	203,28	15,95	№314 СБ шк 2017
картофель		1,10	1,10						
соль иодированная		6,80	6,80						
масло растительное									
Итого:	260			7,62	14,55	31,82	288,28	18,00	
ВСЕГО:	1431			40,06	46,85	176,68	1294,79	32,02	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,сб дошк2016
яйцо		138	115						
молоко		40	40						
масса омлетной смеси			155						
масло сливочное		5	5						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса готового омлета			150						
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395Дели2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		7,7	7,7						
Молоко		75	75						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
вода		106	106						
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
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	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						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
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	79,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						№372 СБ дошк 2016
соус сметанный :									
Вода или отвар		15,0	15,0						
сметана		5,0	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль иодированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
Картофель		82,4	61,6						
морковь		32,0	25,6						
Лук репчатый		17,6	14,4						
зеленый горошек к/с		6,7	4,0						
масло растительные		1,2	1,20						
соль иодированная		0,6	0,6						
масса овощей с соусом			120,0						
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						

	соль иодированная		0,90	0,90						
	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						
	Мука пшеничная		3,00	3						
	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		28,5	25,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		8,0	8,0						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		593			18,86	15,83	49,46	420,83	20,76	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		158	150						
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						
Итого:		280			22,71	19,63	45,01	447,20	2,49	
ВСЕГО:		1433			52,38	47,30	149,10	1261,87	27,96	

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			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная	150			4,24	2,22	29,78	156,00	0,15	ГТК № 8Д
крупа рисовая		19	19						
Молоко		75	75						
Вода		57	57						
Сахар		4	4						
соль иодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком,сахаром	160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	2016

	Молоко		75	75						
	Вода		57	57						
	Сахар		4	4						
	соль иодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное порционно		5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
	Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком		165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395Дели2010
	Кофейный напиток		2	2						
	Сахар		7,7	7,7						
	Молоко		75	75						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	вода	25/5/5	106	106						
					3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		355			9,83	15,58	45,61	362,50	0,41	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерское изделие	крекер	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		
Сок		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке										
Итого:		215			2,35	2,70	29,80	152,81	4,00	
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 иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		150/10			3,74	3,55	10,15	94,57	7,43	№83 СБ дошк 2016
	Картофель		79,95	60						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	Вода		105	105						
	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 иодированная		0,90	0,90						
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	16,1	67		Акт проработки ТТК №640 от 22.12.2020
	смородина красная замороженная		10,00	10,00						
	сахарный песок		12,00	12,00						
	вода		152,00	152,00						

Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	543			20,01	12,39	72,36	489,80	7,87	
ПОЛДНИК									
Шарлотка с яблоками	40			0,20	0,02	9,40	62,00		14.01.2020г
яйцо		8,80	7,30						
сахарный песок		9,12	9,12						
соль йодированная		0,24	0,24						
мука пшеничная		7,30	7,30						
яблоки свежие		32,50	22,70						
масло растительное		0,24	0,24						
сухари панировочные		0,48	0,48						
Кисломолочный напиток	150/5			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток	155	150						
сахар		5	5						
Итого:	195			4,55	3,77	20,39	156,95	1,05	
ВСЕГО:	1308			36,74	34,44	168,16	1162,06	13,33	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная	150			4,47	3,20	21,95	134,60	0,16	ТТК №4Д
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		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397 Дели2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		9	9						
Молоко		92	92						
вода		77	77						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			11,48	15,77	49,18	385,10	0,52	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		Ддели +, 2012
вафли									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	210			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	40			0,55	2,47	3,37	37,93		№46, сб дошк 2016
Картофель		13,76	10						
Свекла		10,2	8						
Морковь		7,56	6						
Огурцы соленые		14,56	8						
Масло растительное		2,4	2,4						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Щи со свежей капустой, картошкой, с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5			3,41	4,67	4,19	74,38	7,30	№124, сбшк2004
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						
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
соль йодированная		1	1						
Вода		120	120						

Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	Сметана	50/20	5	5	6,47	6,33	7,10	111,47	0,26	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного рассыпчатого Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль йодированная		48,80 31,70 5,00 4,20 10,80 1,50 7,50 0,30 3,50 60,00 20,00 5,00 1,50 15,00 0,80 0,16	31,70 31,70 5,00 4,20 9,00 1,50 7,50 0,30 3,50 60,00 20,00 5,00 1,50 15,00 0,80 0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль иодированная масло сливочное	110/3	38,50 231,00 1,10 3,00	38,50 231,00 1,10 3,00	4,25	2,77	22,88	133,54		№219 Сб дошк 2016
Компот из изюма	изюм масса отварных сухофруктов Вода сахар	150	15,00 152,00 8,0	15,00 28,80 152,00 8,0	0,30	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		578			17,07	14,27	70,84	483,34	7,86	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
Слойка сладкая	мука пшеничная мука пшеничная на подпыл яйцо Масло сливочное молоко сахар дрожжи сухие соль иодированная масса теста прослойка: сахар Масло сливочное масса полуфабриката яйцо для смазки изделий масло растительное для смазки	35	21,70 0,70 2,10 1,75 8,75 0,70 0,28 0,28 35,00 3,50 1,75 40,25 0,60 0,10	21,70 0,70 1,75 1,75 8,75 0,70 0,28 0,28 35,00 3,50 1,75 40,25 0,50 0,10	3,12	3,47	19,95	123,50	0,12	стр 150 СбКазань 1997
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное масса готового омлета	150	138 40 5 150	115 40 5 150	14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,2016
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		355			23,45	26,26	39,97	490,50	2,42	
ВСЕГО:		1493			53,00	56,30	180,19	1444,28	14,80	

День 9 - 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 пшеничная молочная	150			6,44	2,86	33,23	184,96	0,72	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		19	19						
Молоко		75	75						
Вода		57	57						
Сахар		4	4						
соль иодированная		0,8	0,8						

Масло сливочное порционно	Масло сливочное	5	5	5	0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Чай с молоком,сахаром	чай весовой	160/8	0,4	0,4	2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	№413 СБ дошк 2016
	Сахар		8	8						
	Молоко		92	90						
	Вода		70	70						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	25/5	25	25	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		353			11,21	13,38	58,36	399,09	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ дошк 2016
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										
Итого:		95			0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая	40	44,45	35,56	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 СБ шк 2016
	Масса прогретой капусты			32,00						
	морковь		5,00	4,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Рассольник ленинградский с говядиной, со сметаной	говядина б/к (лопатка)	150/10/6	16,00	16,00	4,17	4,33	7,45	88,87	5,10	№82 сб дошк2016
	масса отварной говядины			10,00						
	Картофель		59,85	45						
	Лук репчатый		3,57	3						
	Морковь		7,5	6,0						
	Перловая крупа		6,00	6,0						
	Огурцы соленые		16,38	9,0						
	Масло растительное		2,0	2,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Бульон		114,0	114,0						
	Сметана		6,0	6,0						
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	60/20	68,3	50,3	11,23	6,77	8,12	136,84		2016
	масса отварной рыбы			39,8						
	Хлеб пшеничный		8,3	8,3						
	яйцо		6,3	5,3						
	молоко		12,0	12,0						
	масло сливочное		2,3	2,3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1,00	1,0						
	масса пудинга			60,0						
	Соус молочный									
	молоко		10,00	10,0						
	масло сливочное		1,10	1,1						
	Мука пшеничная		1,10	1,1						
	Вода		10,00	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	масса соуса			20,0						
Пюре Картофельное	Картофель	120	136,80	102,60	2,46	3,84	16,35	109,80	0,20	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из свежемороженых фруктов	фрукты свежемороженые	150	16,50	16,50	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		8,0	8,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		596			21,39	17,47	72,20	534,42	18,58	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			2,18	1,88	8,25	51,75	1,20	№420 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык,йогурт)	йогурт		155,00	150,00						
Запеканка рисовая с творогом	крупа рисовая	130/20	32,00	32,00	9,33	8,17	54,31	328,20	0,85	№203 сб дошк 2016
	вода		65,00	65,00						

соль йодированная		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						
Итого:	300			11,51	10,05	62,56	379,95	2,05	
ВСЕГО:	1344			44,48	41,28	202,43	1355,26	32,12	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная	150			2,81	1,40	14,23	81,00	0,72	№173, сбшк2017
Крупа геркулесовая		19	19						
Молоко		132	132						
Сахар		4	4						
Соль йодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		2016
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		7,7	7,7						
Молоко		75	75						
вода		106	106						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	355,00			8,92	13,17	38,89	310,60	0,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00
Итого:		220			2,50	1,96	35,08	168,74	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		150			1,54	3,32	6,97	69,42	0,30
Мука пшеничная			11,3	11,3					
Яйцо			3,6	3					
бульон			2,1	2,10					
Соль			0,2	0,2					
Масса лапши				12					
Морковь			7,5	6					
Лук репчатый			7,14	6					
Масло растительное			3	3					
Бульон			143,00	143,00					
Соль			0,5	0,5					
Биточки "Домашние"		50			10,84	4,36	3,54	96,25	0,05
цыплята - бройлеры с/м			59,5	39,38					от 25.12.2018
или фарш куриный			39,38	39,38					
морковь			11,75	9,4					
Лук репчатый			9	7,5					
соль йодированная			0,4	0,4					
яйцо			0,6	0,5					
Мука пшеничная			3,75	3,75					
масло растительное			1,9	1,9					
Рагу из овощей		120			1,80	5,90	11,50	106,40	6,94
картофель			71,50	53,00					№148 ,сб дошк 2016
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:									№366 ,сб дошк 2016
	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		№648 сбшк2004
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		7,00	7,00						
Хлеб пшеничный	вода	15	150,00	150,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	134,Дели + 2012
			15,00	15,00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		555			18,82	16,03	47,64	416,31	7,29	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	МОЛОКО		158	150						
Шанежка наливная с яйцом		50			4,55	2,00	22,35	119,90		ТТК 109,АП 295 от 01.12.2018
	мука пшеничная		25,00	25,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	яйцо		1,56	1,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	Вода		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	сметана		5,00	5,00						
	масло растительное		0,10	0,10						
	сахарный песок		0,40	0,40						
Итого:		200			9,13	6,08	29,93	204,90	2,05	
ВСЕГО:		1330,00			39,37	37,24	151,54	1100,55	14,26	
ИТОГО за 10 дней		13479,00			445,33	443,67	1644,55	12441,79	267,45	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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)
- 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., МогильныйМ.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 блюддля 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., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
- 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 с1.09(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%



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - вы

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			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная	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	5						
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									
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		
крекер									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00	
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		26,3	17,1						
или фарш куриный		17,1	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая засыпка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			10,43	7,70	10,19	151,38		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		49	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						

Капуста тушеная	Сухари панировочные	4,00	4,00							№354 сбдошк2016
	соль иодированная	0,7	0,7							
	масса полуфабриката	75,3								
	масло растительное	1	1							
		150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	
	Капуста свежая	215,00	172,00							
	Лук репчатый	7,14	6,00							
	Морковь	3,75	3,00							
Компот из свежемороженных фруктов	Мука пшеничная	1,80	1,80							№394 СБ дошк 2016
	Масло растительное	5,25	5,25							
	Сахар	4,50	4,50							
	соль иодированная	1,00	1,00							
		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	
	фрукты									
	свежемороженные	20,00	20,00							
	Вода	183,00	183,00							
Хлеб пшеничный	сахар	10,0	10,0							табл 6 стр 134, Дели + 2012
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:		720			23,50	17,61	97,68	653,59	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 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							
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток	185,00	180,00							
Омлет с сыром	сахар	5,00	5,00							№230 сб дошк2016
		10/150			17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	
	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							
Хлеб пшеничный	масса готового омлета		150,00							табл 6 стр 134, Дели + 2012
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		410			27,79	34,81	53,09	637,20	1,59	
ВСЕГО:		1770,00			64,44	70,03	236,73	1845,63	36,06	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическа я 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 порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016

	Масло сливочное		5,00	5,00						№397 Дели2010
Какао с молоком		180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	
	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 (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	114	100	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 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 с мясными фрикадельками,со сметаной		180/10/7			3,96	6,84	9,03	120,53	8,80	№110, сб шк2004
	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	0,8						
	вода питьевая		1,00	1,0						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	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						
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:									№372 Сб дошк 2016
	сметана		5,00	5,00						
	вода		15,00	15,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20,00						
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						
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	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	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:	722			19,72	22,08	70,84	569,08	17,14	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык,йогурт)		185	180						
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 иодированная		0,60	0,60						
повидло		30,00	30,00						
Итого:	330			26,39	18,97	47,65	464,60	0,98	
ВСЕГО:	1582,00			61,64	56,61	185,33	1503,93	28,72	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамины	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 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	10							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
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										
Кондитерские изделия	30	30,00	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +,2012	
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016	
Итого:	230			2,19	9,18	38,97	247,94	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 пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,92	4,03	9,72	94,80	6,84	№86 сб дошк 2016	
крупа 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	26,2							
масса отварной мякоти птицы			10,0							

Фрукты свежие (яблоки, или апельсин , или банан, или мандарин)		100	149	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
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 шк2016
	свекла		73,00	57,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	масло растительное		3,60	3,60						
		200			4,39	4,22	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк2016
	Картофель		53,2	40						
	Горох		16,2	16						
	Морковь		12,8	10,00						
	Лук репчатый		9,6	8,00						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Птица, тушеная в соусе с овощами	Бульон		140	140						
		200			10,38	7,51	18,16	181,74	8,03	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		112	105,0						
	масса отварной мякоти									
	птицы			40,0						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15	15,0						
	сметана		5	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	картофель		129	97,0						
	морковь		37,5	30,00						
	Лук репчатый		28	23,00						
	зеленый горошек к/с		10	6,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
Компот из свежемороженых фруктов	масса овощей с соусом			160,0						
		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты									
	свежемороженые		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
										табл 6 стр 134, Дели + 2012
										табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:		705			20,51	16,06	89,01	593,82	13,06	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)		180			2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 СБ дошк 2016
	йогурт		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			10,48	4,00	29,33	187,10	1,71	
ВСЕГО:		1410			54,56	49,22	158,80	1306,32	75,42	

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										
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										
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10	табл 6 стр 136,Ддели +,2012 №418 сб дошк 2016	
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00
Итого:		230			3,26	2,94	42,52	210,44		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 мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,61	5,85	7,35	102,40	8,54	ТТК 535 23,12,2020	
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 иодированная		0,90	0,90							
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									№371 СБ дошк 2016	
Молоко		18,00	18,00							
Масло сливочное		3,00	3							
Мука пшеничная		3,00	3							
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							

	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		130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	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		34,0	30,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	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:		695			19,93	16,71	59,43	474,40	26,27	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
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						
Итого:		330			25,88	21,86	54,62	518,70	3,03	
ВСЕГО:		1655,00			60,41	58,16	196,46	1588,46	34,19	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		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	
крупa рисовая		25	25							
Молоко		100	100							
Вода		76	76							
Сахар		5	5							
соль иодированная		1	1							
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016	
Масло сливочное		5	5							
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	10							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010	
Батон нарезной		30	30							
Масло сливочное		5	5							
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	167	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
Итого:	100	167	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		

Масло сливочное порционно	Масло сливочное	5	5,00	5,00	0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	180	2,50	2,50	2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/10/5	30,00	30,00	5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			13,04	15,30	56,09	415,06	0,40	
Кондитерское изделие	2 - ой ЗАВТРАК крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00	
Салат из овощей с морской капустой	ОБЕД капуста морская сушеная картофель лук репчатый огурцы соленые масло растительное соль иодированная	50			0,45	2,42	3,04	35,67		№49 Сб дошк 2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Вода говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый вода яйцо соль иодированная	180/10	106,6 10 9,6 2 0,2 130	80 8 8 2 0,2 130	4,21	4,12	13,53	117,40	9,84	№83 сб дошк 2016г
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупа манная яйцо Лук репчатый вода соль иодированная сахар сухари панировочные Масло растительное Масса полуфабриката Масло растительное	80	81,60 60,00 2,00 14,40 17,90 6,00 0,80 0,20 6,00 2,00 2,00	60,00 60,00 2,00 12,00 15,00 6,00 0,80 0,20 6,00 2,00 95,00 2,00	11,90	7,00	3,98	126,50		ТТК №3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая вода питьевая соль иодированная масса каши морковь лук репчатый масса каши с овощами масло сливочное	130/3	54,70 82,00 0,33 115,00 22,00 2,60 130,00 3,00	54,70 82,00 0,33 115,00 17,00 1,70 130,00 3,00	6,83	3,50	30,66	181,87	0,52	№180, сб дошк2016
Напиток из красной смородины замороженной	смородина красная замороженная сахарный песок вода	180	12,00 15,00 183,00	12,00 15,00 183,00	0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020

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									
Шарлотка с яблоками	40			0,20	0,02	9,40	62,00		ТТК от 14.01.2020г
яйцо		8,80	7,30						
сахарный песок		9,12	9,12						
соль йодированная		0,24	0,24						
мука пшеничная		7,30	7,30						
яблоки свежие		32,50	22,70						
масло растительное		0,24	0,24						
сухари панировочные		0,48	0,48						
Кисломолочный напиток	180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток	185,00	180,00						
	сахар	5,00	5,00						
Итого:	225			5,42	4,52	21,59	171,95	1,26	
ВСЕГО:	1553			47,81	41,10	199,01	1392,89	16,02	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	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 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						
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			12,45	15,08	52,68	396,40	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
Итого:	230			2,19	9,18	38,97	247,94	4,00	№418 сб дошк 2016
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 иодированная		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 иодированная		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 иодированная		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		10,0	10,0							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	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:		735			23,30	22,25	101,95	702,78	15,57		
	ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016	
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							

Омлет натуральный	масло растительное для смазки листов	150	0,13	0,13	14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,сб дошк2016
	яйцо		138	115						
	молоко		40	40						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		5	5						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	масса готового омлета			150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Итого:		405			26,06	28,58	52,47	572,12	2,88	
ВСЕГО:		1800			64,00	75,09	246,07	1919,24	23,05	

День 9- 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 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	10						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дети2010
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 (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	114	100	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 свежей капусты с морковью	50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№21 СБ шк 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 с говядиной, со сметаной	180/10/7			4,60	5,50	9,89	111,96	6,78	№82 сбдошк 2016
говядина б/к (лопатка)		16,00	16,00						
масса отварной говядины			10,00						
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						
Пудинг рыбный	80/30			14,60	9,00	10,80	182,00		№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		91,12	67						
масса отварной рыбы			53						
Хлеб пшеничный		11	11						
яйцо		8,4	7						

Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		230			3,26	2,94	42,52	210,44	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		180			2,05	4,43	9,30	92,60	0,40	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		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 иодированная		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		16,4	13,12						
	Лук репчатый		12,6	10,5						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,6	2,6						
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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	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:		695			25,42	21,70	78,31	618,10	9,15	
ПОЛДНИК										

Молоко кипяченое (молоко)	МОЛОКО	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Шанежка наливная с яйцом	мука пшеничная	50	25,00	25,00	4,55	2,00	22,35	119,90		ТТК 109,АП 295 от 01.12.2018
	мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	яйцо		1,56	1,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	Вода		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	сметана		5,00	5,00						
	масло растительное		0,10	0,10						
	сахарный песок		0,40	0,40						
Итого:		230			10,03	6,88	31,42	221,90	2,46	
ВСЕГО:		1585			50,94	47,42	201,05	1438,84	16,01	
ИТОГО за 10 дней		16060,00			539,37	534,90	2080,91	15356,22	323,09	

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, Тутьян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
- 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьян В.А. Москва 2004 г.
- 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания
Тутьян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
- 1.4. Справочник рецептов блюддля 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, Тутьян В.А., МогильныйМ.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 с1.09(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%