

Кисломолоочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный)	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	2,70	3,10	13,55	91,52	1,26	2010
Итого:	180			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	
Икра морковная	ОБЕД								ТТК №135 от 26.02.2019
морковь	50	50,00	40,00	1,01	0,05	10,28	45,60	2,11	
лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15	26,3 17,1 1,79 1,44 1,5 0,15	17,1 17,1 1,5 1,2 1,5 0,15	3,91	7,04	15,72	150,49	6,59	№88,сб дошк2016
цыпленка - бройлеры с/м или фарш куриный									
Лук репчатый									
Яйцо									
Вода для фарша									
соль иодированная									
Масса полуфабриката									
масса готовых									
фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая заправка									
(звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			8,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		49	49						

Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	Хлеб пшеничный	11	11						ТТК №3Д
	Вода	14,7	14,7						
	Сухари панировочные	4,00	4,00						
	соль иодированная	0,7	0,7						
	масса полуфабриката	1	75,3	1					
Компот из свежемороженных фруктов	масло растительное								№394 СБ дошк 2016
	Крупа ячневая	130/3	27,00	27,00	3,02	3,25	24,14	137,73	
	Вода		104,00	104,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	соль иодированная		0,30	0,30					
Хлеб ржаной	фрукты	180			0,22	0,13	10,06	43,56	табл 6 стр 144,Дели + 2012
	свежемороженные		20,00	20,00					
	Вода		183,00	183,00					
	сахар		6,0	6,0					
Итого:		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	
		673			19,17	21,70	87,19	645,77	
Пудинг рыбный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								№286 СБ дошк 2016
		60/20							
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25	10,11	7,85	17,98	174,03	
	масса отварной рыбы			39,75					
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25					
	ййцо		6,3	5,25					
	молоко		12	12					
	масло сливочное		2,25	2,25					
	соль иодированная		0,4	0,4					
	Масло растительное		1	1					
	масса пудинга			60					
	Соус молочный								
	молоко		10	10					
	масло сливочное		1,1	1,1					

Пюре Картофельное	Вода	10	10							№ 339 СБ дошк 2016
	Сахар	0,2	0,2							
	соль иодированная	0,13	0,13							
	масса соуса	20	20							
	140									
	Картофель	159,60	119,70	2,86	4,48	25,08	148,15	16,96		
	Молоко	22,12	21,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Чай с сахаром	соль иодированная	0,52	0,52							№ 392 Деши 2010
	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03		
	чай весовой	0,45	0,45							
	сахар	6,00	6,00							
Кондитерские изделия	Вода	180,00	180,00							табл 10 стр 202, Деши +,2012 табл 6 стр 134,Деши + 2012
	вафли	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40			
	20									
	Хлеб пшеничный	30	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
Итого:	450			16,10	18,71	76,36	525,09	17,45		
ВСЕГО:	1701,00			48,53	56,05	226,97	1605,97	31,06		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов

Масса порции

Кол - во (в гр)

брутто

Кол - во (в гр)

нетто

Пищевые вещества

белки

жиры

угл-ды

Энергетическая ценность

Ккал

Витамин

С

Сборник рецептур

КАША ПОЛЫБНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ

ЗАВТРАК

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

3,73

3,61

30,86

183,44

0,86

ТТК №1Д

Какао с молоком	Какао-порошок	180	2,00	2,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	Делиз2010
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 с6 дошк2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		403			11,04	12,00	51,68	362,93	2,33	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный)		180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Итого:		180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	
	ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	огурцы соленые	60	32,76	18,00	0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 с6 дошк2016
	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 бульоне из овощей, со сметаной	Капуста свежая	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№110, с6 шк2004
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		2,40	2,40						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						

Плов из отварной индейки	индейка филе масса отварного мяса масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	44,80 32,0 8,0 11,9 16,3 55,0 86,0 2,0	44,8 32,0 8,0 10,00 13,00 55,0 86,0 2,0 168,0	11,19	10,93	30,80	282,55	0,18	4
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		697			19,17	20,97	92,60	659,55	15,11	
Запеканка творожная с повидлом	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль иодированная повидло	130/20	121,55 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	10,82	10,06	25,22	272,60	0,66	№251, сбдошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон	180/6/7	0,45 6,00 8,00	0,45 6,00 7,00	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010

Булочка дорожная	50	30,50	30,00	3,39	6,98	21,07	160,50	№453 с6 дошк2016
Мука пшеничная								
мука пшеничная на								
подпыли		1,00	1,00					
Сахар		6,00	6,00					
Масло сливочное		6,50	6,50					
соль иодированная		0,30	0,30					
дрожжи сухие		0,20	0,20					
вода		15,30	15,30					
масса полуфабриката			57,00					
для крошки:								
мука пшеничная		1,20	1,20					
масло сливочное		1,00	1,00					
масса крошки			2,00					
масло растительное для								
смазки изделий		1,00	1,00					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	табл 6 стр 134, Деги + 2012
Итого:	417			16,61	17,30	74,40	529,79	3,49
ВСЕГО:	1697,00			49,59	53,17	231,98	1646,12	21,47

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3								ТТК №2Д
		22,50	22,50	5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
Чай с молоком,сахаром	180/6	0,50	0,50						№ 413 с6 дошк 2016
		3,00	3,00						
				3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	

Бутерброд с маслом сливочным	Сахар	6	6						№1 Дели2010
	Молоко	92	90						
	Вода	90	90						
	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		
	Батон нарезной	30,00	30,00						
	Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:		398		11,14	11,55	53,67	350,70	2,24	
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК								№419 СБ дошк 2016
	Молоко	180	180	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
Итого:		180		2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	ОБЕД								№386 СБ дошк.2016
	Огурцы свежие	100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6	2,45
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		180/10							№86 сб дошк 2016
	крупя пшенная		12,00	12,00	3,76	5,81	18,75	187,89	6,17
	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					
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25							№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		57,00	37,00	7,87	7,81	6,87	129,10	
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00					
	Вода		12,00	12,00					

Макаронные изделия отварные с маслом	Масса полуфабриката									№219 С6 дошк 2016
	Масло растительное	0,70	57,00							
	Соус молочный:		0,70	25,00						
	Молоко	12,50	12,50							
	Масло сливочное	1,30	1,30							
	Мука пшеничная	1,30	1,30							
Макаронные изделия отварные с маслом	Вода	12,50	12,50							№219 С6 дошк 2016
	Сахар	0,30	0,30							
	соль иодированная	0,30	0,30							
	макаронные изделия	45,50	45,50							
	вода	275,00	275,00							
	соль иодированная	1,30	1,30							
Напиток из красной смородины замороженной	Масло сливочное	3,00	3,00							Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	180									
	смородина красная	12,00	12,00							
	замороженная	10,00	10,00							
	сахарный песок	183,00	183,00							
	вода									
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00							табл 6 стр 144,Дели + 2012
	673									
	УЩЕПТЕННЫЙ									
	ПОЛДНИК									
	80									
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный хлеб пшеничный яйцо масло сливочное соль иодированная вода питьевая	81,60 60,00 12,00 9,60 3,00 0,12 12,00	60,00 60,00 12,00 8,00 3,00 0,12 12,00							
Фрикадельки рыбные отварные	7,41	6,10	6,45	73,60	0,42	№279 с6 дошк 2016				

овощами в соусе	140	173,00	130,00	4,10	7,67	21,30	202,45	50,09	2010
Картофель		5,00	5,00						
масло растительное		8,40	7,00						
Лук репчатый		12,50	10,00						
Морковь		0,40	0,40						
соль иодированная		25,00	25,00						
соус		6,25	6,25						
сметана		1,88	1,88						
Мука пшеничная		18,75	18,75						
вода		0,20	0,20						
соль иодированная									№418 с6 дошк
Сок (или нектар)	180	180	180	0,09	0,00	18,17	76,26	3,60	2016
в ассортименте									табл 6 стр
Кондитерские изделия	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		136,Дели
печенье									+ 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр
Итого:	740			16,88	17,93	75,68	519,09	40,11	134,Дели +
ВСЕГО:	1991			50,19	52,55	237,87	1623,91	99,67	2012

День 4 - ый

Досье 7 - вид										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды		Ккал		С
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный	150			6,12	5,08	28,64	207,07	0,28	№229,с6 дошк2016	
яйцо		96	80							
молоко		75	75							
масса омлетной смеси			155							
масло сливочное		2,5	2,5							
соль иодированная		0,4	0,4							
масса готового омлета			150							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010	

Сахар	6,00	6,00							
Молоко	90,00	90,00							
Вода	108,00	108,00							
Бутерброд с маслом									
сливочным, с повидлом	30/5/10	30,00 5,00 10,00	30,00 5,00 10,00	2,35	4,52	17,41	119,88	0,16	
Батон нарезной									
масло сливочное									
повидло									
Итого:	375			11,32	12,01	52,03	369,62	1,61	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный)		185,00	180,00						
Итого:	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с яблоками	60	51,45 17,70 1,80 3,00	40,50 15,60 1,80 3,00	0,65	3,65	6,72	62,33	3,86	№36 с6 шк2016
свекла									
яблоки свежие									
сахар									
масло растительное									
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200	53,2 16,2 12,8 9,6 4 0,2 140	40 16 10,00 8,00 4 0,2 140	4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, с6 дошк2016
Картофель									
Горох									
Морковь									
Лук репчатый									
Масло растительное									
соль иодированная									
Бульон									
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	112	105,0	8,39	7,22	13,23	199,60	32,40	№319 С6 дошк 2016
пыльца - бройлеры с/м									
масса отварной мякоти									
птицы			40,0						

2016	соус сметанный :									
	Вода или отвар сметана	15	15,0							
	мука пшеничная	5	5,0							
	соль иодированная	1,5	1,5							
	масса соуса	0,16	0,16							
	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							
№394 СБ дошк 2016	масса овощей с соусом	160,0								
	180									
	изюм	18	18,0							
	масса отварных сухофруктов	183	28,8							
табл 6 стр 134,Дели + 2012	Вода	6,0	183,0							
	сахар	25,00	25,00							
	25									
	Хлеб пшеничный	45	45,00							
табл 6 стр 144,Дели + 2012	Хлеб ржаной	2,97	17,84							
	Итого:	18,62	88,20							
		20,89	600,53							
		40,92								
Пудинг творожный со стущеным молоком	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	130/20								
	Творог	112,06	110,50							
	Манная крупа	10,40	10,40							
	Ййпо	7,80	6,50							
	Сахарный песок	10,40	10,40							
	Соль йодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	5,20	5,20							
№438 СБ 2004	Сушари панировочные	5,20	5,20							
	10,16	15,37	38,17	318,60	0,49					

Чай с сахаром	сгущенное молоко		20,00	20,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№392 Деги 2010
	чай весовой	180/6	0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочка с сахаром		50			3,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
Хлеб пшеничный	Масса полуфабриката			59,00						табл 6 стр 134,Деги + 2012
	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	14,77	70,57	0,00	
Итого:		410			16,37	17,38	78,39	538,11	0,79	
ВСЕГО:		1675			48,98	53,26	231,17	1597,17	44,76	

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									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	29,14	171,20	0,66	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		12,00	12,00						

Какао с молоком	Молоко	140,00	140,00						№397 Дели2010		
	Вода	60,00	60,00								
	Масло сливочное	2,00	2,00								
	соль иодированная	0,80	0,80								
	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43			
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Какао-порошок	2,00	2,00						№3 с6 дошк2016		
	Сахар	6,00	6,00								
	Молоко	110,00	110,00								
	Вода	80,00	80,00								
	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04			
Итого:	Батон нарезной	30,00	30,00								
	Сыр	5,10	5,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		420		10,28	11,96	49,96	350,69	2,13			
2 - ой ЗАВТРАК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00		2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34		
ОБЕД											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	114	100		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Маринад овощной	50				0,80	4,50	5,80	66,90			№613 СБ шк 2004
	морковь	57,20	43,00								
	лук репчатый	9,00	7,50								
	Сахар	1,80	1,80								
	Масло растительное	5,00	5,00								
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	соль иодированная	0,20	0,20								
	Мука пшеничная	1,50	1,50								
	180/10/7				3,64	5,97	6,94	123,46	7,93		ТТК 535 23,12,2020
цыпленка - бройлеры с/м или фарш куриный											
Лук репчатый											

Суфле рыбное	вода	1,00	1,00						№284,371 С6 дошк 2016		
	соль иодированная	0,10	0,10								
	картофель	77,14	58,00								
	капуста свежая	31,25	25,00								
	морковь	12,50	10,00								
	Лук репчатый	12,00	10,08								
	Масло растительное	4,00	4,00								
	соль иодированная	1,50	1,50								
	Вода	130,00	130,00								
	Сметана	7,00	7,00								
соус молочный	рыба (минтай с/м БГ)	81,60	60,00						№371 С6 дошк 2016		
	масса отварной рыбы	50,00									
	Молоко	18,00	18,00								
	Масло сливочное	3,00	3,00								
	Мука пшеничная	3,00	3,00								
	вода	3,50	3,50								
	соль иодированная	0,20	0,20								
	масса соуса молочного	24,00									
	Яйцо	10,50	8,75								
	масса полуфабриката	80,00									
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Масло растительное	2,00	2,00						№304 с6 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								
	Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,0							№418 с6 дошк 2016	
	Хлеб ржаной	45	45,00								табл 6 стр 144,Дели + 2012
	Итого:	675									
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										

Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/30	39,00 37,50 2,80	37,50 37,50 2,80	12,33	14,25	42,63	365,68	7,39	№308 СБ дошк 2016
говядина б/к (коплетное мясо) или фарш говяжий Масло сливочное масса готового мясного фарша									
Картофель масса отварного протертого картофеля Лук репчатый масло растительное масса припущенного лука	190,70 3	143,45/139, 3							
Масло сливочное соль иодированная сухари панировочные масса полуфабриката выход готовой запеканки	1,80 1,50 3,20 175,00	7,70 1,80 1,50 3,20							
Соус сметанный : Сметана Мука пшеничная вода	7,50 2,00 22,50	150,00 30,00 7,50 2,00 22,50							№ 393 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	
чай весовой Сахар лимон Вода									
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		
крекер									
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	417			16,53	18,10	76,40	552,10	10,22	
ВСЕГО:	1692,00			48,99	54,98	226,92	1643,64	26,50	

2 недели

Наименование блюда 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	
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180/3	крупа пшениная	22,50	22,50	5,17	5,33	24,92	184,24	ТТК № 6Д
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	68,00	68,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
Чай с молоком,сахаром	180/6	Масло сливочное	3	3					№ 413 сб дошк 2016
		чай весовой	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	
		Сахар	6	6					
		Молоко	92	90					
		Вода	90	90					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,51	111,68	№1 Дели2010
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	398			10,49	12,23	50,91	371,68	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,йогурт)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016
		кисломолочный напиток	185	180					
Итого:	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурами	60	огуры соленые	32,76	18	0,73	4,70	5,38	66,83	№23 сб дошк2016
		картофель	32,9	24					
		морковь	15,36	12					
		лук репчатый	3,6	3					
		масло растительное	3	3					

Сок (или нектар) в ассортименте	Ййпо	6,5	5,4						№418 сб дошк 2016
	Сахар	10,40	10,4						
	Сметана	5,20	5,2						
	Масло сливочное	5,2	5,2						
Кондитерские изделия	Сухари панировочные	5,2	5,2						табл 10 стр 202, Ддсли +,2012 табл 6 стр 134,Дсли + 2012
	соль иодированная	0,7	0,7						
	повидло	20,0	20,0						
Хлеб пшеничный		180	180						
Итого:		380							
ВСЕГО:		1643			47,90	54,20	227,16	1656,57	16,58

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3							ТТК №2Д
			22,50	22,50	5,84	5,65	30,68	213,26	
			90,00	90,00					
			68,00	68,00					
			2,50	2,50					
			0,50	0,50					
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	180	3,00	3,00					№395 Дсли2010
			2,50	2,50	2,85	2,41	5,99	42,67	
			6,00	6,00					

Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	Бюда	30/5/10	108,00	108,00	2,35	4,52	17,41	119,88	0,16	
Батон нарезной масло сливочное повидло			30,00 5,00 10,00	30,00 5,00 10,00						
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	408			11,05	12,58	54,07	375,81	2,19	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	
Салат из моркови припущенной с яблоками	ОБЕД	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,62	№41 СБ дошк 2016
Суп картофельный с мясом птицы	морковь яблоки свежие Масло растительное	180/10	57,25 17,10 3,00	45,80 15,00 3,00						
	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная вода		106,6 10 9,6 2 0,2 130	80 8,00 8,00 2 0,2 130	4,03	3,89	22,17	148,21	8,87	№83 сБ дошк 2016
Рагу из овощей с мясным фаршем	пыльца - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы фарш говяжий Масло растительное масса готового мясного фарша картофель	150/50	29,5 62,50 2,50	26,2 62,50 2,50	11,38	16,32	23,59	257,30	19,48	№148 ,сБ дошк 2016
			116,90	50,00 70,00						

	масса запеченной моркови								№366,сб допк 2016
	Лук репчатый								
	масса припущенного лука								
	капуста свежая								
	масса припущенной капусты								
	соль йодированная								
	Масло растительное								
	соус:								
	вода								
	Масло сливочное								
	Мука пшеничная								
	Морковь								
	Лук репчатый								
	томатная паста								
	Масло сливочное								
	сахар								№386 СБ допк.2016
	соль йодированная								
	масса соуса								
	масса рагу с фаршем								
	Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Компот из свежемороженных фруктов	180			0,22	0,13	10,1	44	
	фрукты								
	свежемороженные		20,00	20,00					
	Вода		183,00	183,00					
	сахар		6,00	6,00					
	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144,Дели + 2012
	Итого:	775			19,23	20,98	88,57	609,20	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								ТТК №3
	Биточки рубленые из рыбы рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	70	71,4 52,5	52,5 52,5	6,54	5,43	8,28	114,60	

яйцо	12,6	10,5							№180, с6 дошк2016
лук репчатый	15,5	13,0							
вода	5,3	5,3							
соль иодированная	0,5	0,5							
сахар	0,2	0,2							
сухари панировочные	5,3	5,3							
Масло растительное	1,8	1,8							
Масса полуфабриката	83,0								
Каша гречневая расщипчатая с овощами с маслом сливочным	130/3		4,09	5,97	20,33	103,13	1,36		
крупа гречневая	54,70	54,70							
вода питьевая	82,00	82,00							
соль иодированная	0,33	0,33							
масса каши		115,00							
морковь	22,00	17,00							
лук репчатый	2,40	1,50							
масса каши с овощами		130,00							
масло сливочное	3,00	3,00							
Чай с мармеладом	160/15		0	0	28,98	109,342	0,03		№411 с6 дошк 2016
чай весовой	0,45	0,45							
вода питьевая	160	160							
мармелад	15	15							
Ватрушка с творогом	75		3,22	5,48	9,18	162,00	0,04		№410,468 шк 2017
мука пшеничная	39,75	39,75							
Яйцо куриное	2,52	2,10							
Масло сливочное	1,80	1,80							
вода питьевая	16,00	16,00							
сахарный песок	2,10	2,10							
дрожжи сухие	0,30	0,30							
соль иодированная	0,60	0,60							
мука пшеничная	1,80	1,80							
творог	30,00	29,25							
Яйцо куриное	1,62	1,35							
сахарный песок	1,65	1,65							
мука пшеничная	1,35	1,35							
Яйцо куриное	1,8	1,5							
Масло растительное	0,3	0,3							

Ши со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками,со сметаной	Свекла	15,30	12,00						
	Морковь	11,40	9,00						
	Отруцы соленные	21,84	12,00						
	Масло растительное	3,60	3,60						
	Лук репчатый	10,71	9,00						
	Капуста свежая	50,00	40,00	3,79	4,47	18,97	132,10	11,61	№73,128,с6 дошк 2016
	Картофель	31,92	24,00						
	Морковь	12,50	10,00						
	Лук репчатый	9,52	8,00						
	Масло растительное	4,00	4,00						
	соль иодированная	1,10	1,50						
	вода	140,00	140,00						
	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	7,00	10,00 7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	Сметана								
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	48,80	31,70						
	вода	31,70	31,70						
	рис	5,00	5,00						
	масса отварного расщипчатого риса	4,20	4,20						
	Лук репчатый	10,80	12,50						
	Масло растительное	1,50	9,00 1,50						
		50/25		8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021

чай весомой сахар Вода	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00						табл 6 стр 136,Дели +2012 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Кондитерские изделия печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80	
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Итого:	400			16,47	17,26	76,19	515,00	0,31
ВСЕГО:	1668			49,99	52,81	227,35	1580,12	24,91

День 9- 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		С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 68,00 90,00 Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	22,50 68,00 90,00 2,50 0,50 3,00	4,53	4,61	27,86	173,44	0,86	ТТК № 9Д
Чай с молоком,сахаром	180/6	чай весомой Сахар Молоко Вода	0,45 6 92 90	0,45	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 с6 дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30,00 5,10 5,00	3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 с6 дошк2016
Итого:	403			11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный)		180	185,00	180,00	2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ допшк 2016
Итого:		180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	
Фрукты свежие (яблоки , или апельсин, или банан, или мандарин)	ОБЕД	100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ допшк.2016
	Огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6	2,45	
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб допшк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	17,50	11,40	11,40						
	Лук репчатый	1,19	1,00	1,00						
	яйцо	0,96	0,80	0,80						
	вода	1,00	1,00	1,00						
	соль иодированная	0,10	0,10	0,10						
	Картофель	79,80	60,00	60,00						
	Крупа перловая	8,00	8,00	8,00						
	Морковь	10,00	8,00	8,00						
	Лук репчатый	4,76	4,00	4,00						
	Масло растительное	3,00	3,00	3,00						
	огурцы соленые	21,84	12,00	12,00						
	соль иодированная	1,00	1,00	1,00						
	Бульон	132,00	132,00	132,00						
	Сметана	7,00	7,00	7,00						
Рыба запеченная с картофелем	180				11,88	10,42	27,71	220,50	5,04	№264,370 сб допшк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)	97,92	72,0	0,7						
	соль иодированная	0,7	0,7							
	Картофель	101,5	60,8							
	Масло сливочное	6,00	6,0							
	сухари панировочные	3,4	3,4							
	масса соуса		61,0							
	Молоко	31,0	31,0							
	Масло сливочное	6,7	6,7							

Кисель	вода питьевая	31,0	31,0	0,00	0,00	15,0	60	1	№ 648, сб шк2004					
	соль иодированная	0,5	0,5											
	масса полуфабриката	200,0												
	Кисель-концентрат	21,00	21,00											
	Сахар	6,00	6,00	0,00	0,00	17,84	89,19	24,60	табл 6 стр 144,Дели + 2012					
	вода	180,00	180,00											
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	94,63							
Итого:		652			18,59	19,98								
Запеканка рисовая с творогом	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								№203 сб дошк 2016					
	150				8,24	12,50	22,72	227,00		0,06				
	крупа рисовая	37,00	37,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60						
	вода	75,00	75,00											
	соль иодированная	0,25	0,25											
	творог	45,50	45,00											
	яйца	6,00	5,00											
	сахар	6,00	6,00											
	масло сливочное	4,00	4,00											
	сухари панировочные	4,00	4,00											
	сметана	4,00	4,00											
	масса полуфабриката	170,00												
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00						4,22	4,81	25,22	177,00	0,17	№418 сб дошк 2016
Слойка сладкая	50	31,00	31,00											
	мука пшеничная	1,00	1,00	4,00	4,00	12,50	12,50	1,00						
	мука пшеничная на подпыл	3,00	2,50											
	яйцо	2,50	2,50											
	Масло сливочное	12,50	12,50											
	молоко	1,00	1,00											
	сахар													

	соль иодированная масса теста прослойка: сахар Масло сливочное Масса полуфабриката яйцо для смазки изделий масло растительное для смазки листов	0,40 5,00 2,50 0,90 0,13	0,40 50,00 5,00 2,50 57,50 0,75 0,13						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	410			15,64	17,55	80,88	550,83	3,83	
ВСЕГО:	1645			48,10	52,71	241,23	1630,89	32,15	

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			
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
		158,00	158,00						
		Сахар	2,50						
		соль иодированная	0,50						
		Масло сливочное	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		Кофейный напиток	2,50						
		Сахар	6,00						
		Молоко	90,00						
		Вода	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010

	Масло сливочное		2,00	2,00								
Итого:		398			10,57	12,38	53,32	375,68	2,03			
	2 - ой ЗАВТРАК											
Молоко кипяченое (молоко)	Молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016		
Итого:		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34			
	ОБЕД											
Икра свекольная	свекла	50	54,30	40,80	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36	№55 СБ дошк 2016		
	масса отварной			40,00								
	Лук репчатый		10,00	8,30								
	томатная паста		5,50	5,50								
	масло растительное		2,50	2,50								
	сахар		0,60	0,60								
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	Мука пшеничная	180	15,00	15,00	2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 с6 дошк2016		
	Яйцо		4,80	4,00								
	вода		2,80	2,80								
	соль иодированная		0,20	0,20								
	Масса лапши		10,00	16,00								
	Морковь		9,52	8,00								
	Лук репчатый		4,00	4,00								
	Масло растительное		170,00	170,00								
	бульон		1,00	1,00								
	соль иодированная											
Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	70	83,25	55,13	10,18	6,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569		
	морковь		16,4	13,12								
	Лук репчатый		12,6	10,5								
	соль иодированная		0,57	0,57								
	яйцо		0,84	0,7								

Рагу из овощей	масло растительное		2,6	2,6						№148, сб дошк 2016
	картофель	150	94,50	70,00	2,25	7,38	24,38	133,00	8,68	
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови		24,00	22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука		21,00	16,00						
	капуста свежая			17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366, сб дошк 2016
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
Напиток из яблок	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						№390 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	яблоки свежие	180	34,00	30,00	0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144,Дели + 2012
	сахар		6,00	6,00						
Итого:		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	15,91	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК	675			18,76	20,89	87,95	609,51		

отварные с сыром	макаронные изделия соль йодированная Вода питьевая Масло сливочное сыр голландский	150	49,00 0,50 294,00 2,50 10,20	49,00 0,50 294,00 2,50 10,00	10,95	14,42	40,79	299,69	89,93	№ 417 Дели2016
Напиток из шиповника растворимого	Шиповник растворимый сахар Вода питьевая крекер	180/6	1,35 6,00 180,00 20,00	1,35 6,00 180,00 20,00	0,61	0,25	6,71	31,49	89,93	
Кондитерское изделие		20			1,80	3,59	12,77	89,74		
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		380			15,64	18,50	75,04	514,20	89,93	
ВСЕГО:		1633			47,68	54,87	229,82	1593,26	110,21	
ИТОГО за 10 дней		17191,00			489,06	538,37	2318,20	16213,63	445,00	

Примечание:

1. Предусмотренные среднеуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., 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.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

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%