



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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,40	0,40	30,00	129,34	14,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,40		№42 СБ дошк 2016
морковь		72,50	58,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			4,12	4,23	13,76	118,41	5,01	№88,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		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 рубленые 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						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	№354 сбдошк2016
Капуста свежая		215,00	172,00						

	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Морковь		3,75	3,00						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Масло растительное		5,25	5,25						
	Сахар		4,50	4,50						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Компот из свежемороженных фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженные		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:		700			21,98	17,45	87,84	606,59	30,07	
ПОЛДНИК										
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката 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)	кисломолочный напиток	180/5	185,00	180,00	5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
	сахар		5,00	5,00						
		235			8,61	11,48	38,26	290,95	1,26	
УЖИН										
Пудинг рыбный		80/30			14,60	9,00	10,80	182,00		№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		91,1	67						
	масса отварной рыбы			53						
	Хлеб пшеничный		11	11						
	яйцо		8,4	7						
	молоко		16	16						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Соус молочный									
	молоко		15	15						
	масло сливочное		1,65	1,65						
	Мука пшеничная		1,65	1,65						
	Вода		15	15						
	Сахар		0,3	0,3						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	масса соуса			30						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели: 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		465			19,46	13,70	52,17	408,85	0,23	
ВСЕГО:		2020,00			61,80	57,04	261,23	1815,23	45,96	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная	200			5,83	0,35	25,75	129,85		ТТК №1Д

	Крупа полбяная		25,00	25,00						
	Молоко		100,00	100,00						
	вода		76,00	76,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционнo		5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			15,13	15,16	57,04	426,25	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (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 на м/б,со сметаной		180/7			1,50	3,90	9,50	79,00	6,36	№110, сб шк2004
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		2,40	2,40						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной говядины		200			15,60	15,00	28,00	309,50	0,65	№443,сбшк2004
	говядина (лопатка б/к)		52,00	52,0						
	масса отварного мяса			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		2,0	2,0						
	масса гарнира			168,0						
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		697			22,80	22,77	90,76	660,31	14,21	
ПОЛДНИК										
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		200			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		120/30			21,17	14,47	40,09	372,60	0,44	№251, сбдошк 2016
	Творог		112,20	110,00						
	Крупа манная		7,20	7,20						
	Яйцо		6,00	5,00						
	Сахар		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						

	Масло сливочное		4,80	4,80					
	Сухари панировочные		4,80	4,80					
	соль иодированная		0,60	0,60					
	повидло		30,00	30,00					
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45					
	Сахар		10,00	10,00					
	лимон		8,00	7,00					
	Вода		180,00	180,00					табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:		377			23,37	14,73	65,05	484,10	0,44
ВСЕГО:		1804,00			67,12	57,56	230,21	1706,66	25,79

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		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									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из 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 пшенная		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						
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						

Сыр Масло сливочное			10,20 5,00	10,00 5,00						
Итого:		375			22,67	28,96	32,36	482,40	0,65	
2 - ой ЗАВТРАК										
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						
масло растительное			3,60	3,60						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне		200			4,39	4,22	13,23	118,60	4,66	№87, сб 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						
Бульон			140	140						
Птица, тушенная в соусе с овощами		200			10,38	7,51	18,16	181,74	8,03	№319 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м			112	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						
масса овощей с соусом				160,0						
Компот из свежемороженных фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
фрукты свежемороженные			20,00	20,00						
Вода			183,00	183,00						
сахар			10,0	10,0						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		710			20,89	16,10	91,47	605,57	13,06	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (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			2,61	2,25	9,90	62,10	1,44	
УЖИН										
Пудинг творожный со сгущенным молоком		120/30			20,40	16,98	45,55	416,70	0,57	№438 СБ 2004
Творог			103,40	102,00						
Манная крупа			9,60	9,60						

	Яйцо		7,20	6,00						
	Сахарный песок		9,60	9,60						
	Соль йодированная		0,46	0,46						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	Сметана		4,80	4,80						
	сгущенное молоко		30,00	30,00						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		370			22,78	17,24	70,31	527,20	0,57	
ВСЕГО:		1785			69,85	64,75	212,14	1720,27	75,72	

День 5 - ый

Наименование 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 йодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,34	8,12	15,46	144,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:	400			11,34	16,65	39,89	384,92	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№47 СБ шк 2017
капуста свежая		49,30	39,45						
соль йодированная		0,70	0,70						
масса прогретой капусты			35,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
сахар		2,50	2,50						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,82	6,36	8,37	108,13	8,43	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
картофель		62,50	50,00						
капуста цветная с/м		27,80	25,00						
кукуруза к/с		16,70	10,00						
морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		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	0,50	№284 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		87,04	64,00						
масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный		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		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 ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		675			17,62	17,06	50,61	433,13	26,16	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +, 2012
Итого:		210			6,66	14,06	27,83	264,60	2,46	
УЖИН										
Икра морковная		50			1,10	2,30	5,43	46,84	2,60	ТТК №135 от 26.02.2019
	Морковь		50	40						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Томат-паста		7	7						
	Масло растительное		2,5	2,5						
	Сахар		0,5	0,5						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		200/30			15,58	13,38	33,89	318,48	4,76	№308 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		52,20	50,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	Картофель		255,00	85						
	масса отварного протертого картофеля			180						
	Лук репчатый		16,70	14,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			10,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	сухари панировочные		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			235,00						
	выход готовой запеканки			200,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		492			17,94	15,82	56,90	441,57	7,36	
ВСЕГО:		1977,00			54,56	63,59	195,43	1609,56	40,87	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамин	Сборник
---------------------	-------	----------	----------	------------------	----------------	---------	---------

продуктов	порции	(в гр)					ценность		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
		25	25						
		100	100						
		76	76						
		5	5						
		1	1						
Масло сливочное порционнo	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5	5						
Чай с молоком,сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		10	10						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
		30	30						
		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	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 соленых огурцов с луком	50			0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	№20 СБ дошк 2016
		50,73	44,5						
			40,5						
		5,4	4,5						
		1,50	1,50						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200			2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№88 СБ дошк 2016
		80	60						
		10	8						
		10	8						
		2	2						
		8	8						
		140	140						
		1,3	1,3						
Жаркое из птицы по-домашнему	190			14,55	9,87	18,20	219,33		ТТК №580/а от 24,06,2020
		104,50	98,00						
			50,00						
		175,00	131,00						
		13,00	11,00						
		8,00	6,40						
		6,00	6,00						
		0,85	0,85						
		25,00	25,00						
			140,00						
Напиток из апельсинов	180			0,41	0,09	30,6	125		№392, СБ дошк 2016
		40,23	27,00						
		18,00	18,00						
		4,50	4,50						
		145,00	145,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,98	0,54	17,82	89,1		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	665			20,52	15,32	81,62	546,87	9,38	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык,йогурт)		185	180						
Пирожок печёный с повидлом	40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437СБ дошк 2016
		20,00	20,00						
		0,90	0,90						
		0,90	0,90						
		1,06	1,06						
		1,20	1,00						
		0,30	0,30						

	дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Вода		8,05	8,05						
	масса теста			31,20						
	повидло фруктовое		18,40	18,00						
	Масло растительное		0,13	0,13						
	Яйцо		0,96	0,80						
Итого:		220			7,36	6,45	25,42	192,00	1,18	
УЖИН										
Бефстроганов из отварной говядины		45/45			13,96	11,81	30,23	283,30	4,67	№308 СБ дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		72,00	72,00						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	масса отварного мяса			45,00						
	соус сметанный с луком			45,00						
	сметана		10,00	10						
	мука пшеничная		3,00	3						
	вода		30,00	30,00						
	масса белого соуса			30,50						
	соль йодированная		0,36	0,36						
	Лук репчатый		10,44	9,00						
	Масло сливочное		0,90	0,90						
	масса соуса сметанного с луком			45,00						
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом		130/3			5,02	2,89	27,04	154,22		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия (спагетти)		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		1,30	1,30						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из шиповника растворимого		180/10			0,61	0,25	18,67	79	89,29	№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1,35	1,35						
	сахар		10	10						
	Вода питьевая		180	180						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		443			16,85	12,30	63,66	432,80	93,96	
ВСЕГО:		1858			56,06	48,53	253,1	1676,67	116,68	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная	200			4,56	1,27	26,26	134,66		ТТК № 6Д	
крупка пшеничная		25,00	25,00							
Молоко		100,00	100,00							
Вода		76,00	76,00							
Сахар		5,00	5,00							
соль иодированная		1,00	1,00							
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016	
Масло сливочное		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010	
Кофейный напиток		2,50	2,50							
Сахар		10,00	10,00							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Сыр		10,20	10,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	430			13,04	15,30	56,09	415,06	0,40		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (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			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из овощей с морской капустой	50			0,45	2,42	3,04	35,67		№49 СБ дошк 2016	
капуста морская сушеная		1,09	1,09							
картофель		35,52	26,70							
лук репчатый		8,51	7,09							
огурцы соленые		15,17	8,34							

	масло растительное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Суп картофельный с мясом птицы		180/10			4,21	4,12	13,53	117,40	9,84	№83 сб дошк 2016г
	Картофель		106,6	80						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Масло растительное		2	2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	Вода		130	130						
	цыплята - бройлеры с/м		29,5	26,2						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
Биточки рубленые из рыбы		80			11,90	7,00	3,98	126,50		ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		60,00	60,00						
	крупа манная		2,00	2,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	Лук репчатый		17,90	15,00						
	вода		6,00	6,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	сахар		0,20	0,20						
	сухари панировочные		6,00	6,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			95,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			6,83	3,50	30,66	181,87	0,52	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,60	1,70						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной		180			0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12,00	12,00						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		678			26,55	17,68	88,33	630,54	10,36	0,00
ПОЛДНИК										
Ватрушка Французская		150			10,90	10,38	23,65	231,62		№248, Партнер Уфа
	мука пшеничная		53,5	53,5						
	Сахарный песок		17,13	17,13						
	Масло сливочное		21,4	21,4						
	Творог		48,06	47,13						
	Сахарный песок		17,07	17,07						
	Яйцо куриное		12,96	10,8						
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						
	сахар		5,00	5,00						
Итого:		335			16,12	14,88	55,84	341,57	1,26	
УЖИН										
Котлеты рубленые из говядины		80			11,92	8,80	11,64	173,00		СБ дошк ольн. №299, 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		58,5	56,0						
	или фарш говяжий		56,0	56,0						
	лук репчатый		16,7	14,0						
	Хлеб пшеничный		13,0	13,0						
	Вода		11,0	11,0						
	сухари панировочные		4,5	4,5						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	масса полуфабриката			99,0						
	Масло растительное		1,0	1,0						
Рагу из овощей		150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		94,5	70,0						
	морковь		30,0	24,0						

	масса запеченной моркови		24,0	22,0						
	Лук репчатый			20,0						
	масса припущенного лука			16,0						
	капуста свежая		21,0	17,0						
	масса припущенной капусты			15,0						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	Масло растительное		5,0	5,0						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,0	40,00						
	Масло сливочное		1,8	1,8						
	Мука пшеничная		1,8	1,8						
	Морковь		3,0	2,4						
	Лук репчатый		1,4	1,2						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,6	0,6						
	сахар		0,4	0,4						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,0						
Чай с сахаром и изюмом		180/10/5			0,18	0,04	13,28	52,67		№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	изюм		5,00	5,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		455			14,38	9,08	39,68	296,17	0,00	
ВСЕГО:		1998			71,594	57,438	240,94	1779,34	22,02	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	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 йодированная		1,00	1,00							
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016	
Масло сливочное		5,00	5,00							
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										
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00		
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами	60			0,82	3,71	5,06	56,90		№46,сб дошк 2016	
Картофель		20,64	15,00							
Свекла		15,30	12,00							
Морковь		11,40	9,00							
Огурцы соленые		21,84	12,00							
Масло растительное		3,60	3,60							
Лук репчатый		10,71	9,00							
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками,со сметаной	180/10/7			3,48	5,97	7,12	96,20	14,90	№73,128,сб дошк 2016	
Капуста свежая		50,00	40,00							
Картофель		31,92	24,00							
Морковь		12,50	10,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Масло растительное		4,00	4,00							

Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	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						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана	70/30	7,00	7,00	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						
Компот из изюма	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						
		130/3			5,01	2,89	27,04	154,22		№219, с6 дошк2016
Хлеб ржаной	макаронные изделия		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
	изюм	180	18,00	18,00	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
	Итого:	715			21,78	22,09	92,11	655,78	15,57	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
		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						
Слойка сладкая	масса теста			50,00						
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
		230			9,93	9,83	37,57	278,37	2,63	
	Итого:	230			9,93	9,83	37,57	278,37	2,63	
УЖИН										
Омлет с сыром		10/150			17,28	23,15	2,53	287,50	0,33	№230 с6 дошк2016
	Яйцо		126,00	105,00						
	Молоко		40,00	40,00						
	масса омлетной смеси			145,00						

Чай с сахаром и лимоном	Сыр		10,20	10,00						№ 393 Дели2010
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	масса готового омлета			150,00						
		180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		
	чай весовой		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный	Сахар		10,00	10,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		372			19,30	23,35	25,03	387,25	0,33	
ВСЕГО:		1947			64,46	70,35	227,59	1803,14	23,13	

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	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 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			10,45	11,01	63,44	341,00	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (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 на мясном бульоне, со сметаной	180/7			4,73	9,68	12,59	156,35	5,32	№82 сбдошк 2016
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины	45/45			11,57	9,30	2,97	141,75	0,45	№293 сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		72,00	72,0						
Масса отварного мяса			45,0						
Вода		33,8	33,8						
Морковь		19,8	15,8						
Лук репчатый		9,37	7,9						
Мука пшеничная		2,3	2,3						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,8	0,8						
Масса соуса			45,0						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						

	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из свежемороженных фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженные		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		692			23,24	26,56	81,96	660,70	22,59	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,йогурт)	йогурт	180	185,00	180,00	2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		210			4,87	5,19	32,22	187,20	1,44	
УЖИН										
Запеканка рисовая с творогом		150/25			10,90	9,60	63,74	385,00	1,02	№203 сб дошк 2016
	крупa рисовая		37,00	37,00						
	вода		75,00	75,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	творог		45,50	45,00						
	яйца		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						
	молоко сгущенное		25,00	25,00						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		390			12,90	9,82	86,04	483,75	1,02	
ВСЕГО:		1822			51,86	52,98	273,46	1716,65	36,25	

День 10 - ый

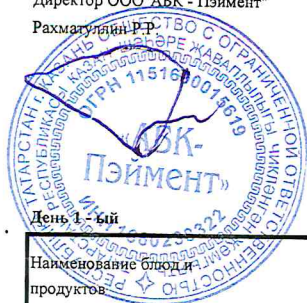
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная	200			3,75	1,87	18,97	108,00		ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		25,00	25,00						
Молоко		176,00	176,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			12,23	15,90	48,80	388,40	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65		№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		77,65	46,50						
сахарный песок		1,00	1,00						
масло растительное		3,00	3,00						

Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками		180/10			4,39	6,29	9,33	118,80	0,64	№94 сб дошк2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	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						
Рагу из овощей	масло растительное		2,6	2,6						
		150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		94,50	70,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		685			26,24	23,40	68,50	597,30	9,39	
ПОЛДНИК										
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
	Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Итого:		210			6,66	14,06	27,83	264,60	2,46	
УЖИН										
Тефтели рыбные в сметанном соусе		60/20			7,58	6,93	9,94	132,39	0,91	№261/а СБ дошк 2011
	рыба (минтай с/м БГ)		55,08	40,50						
	или фарш рыбный		40,50	40,50						
	Хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	вода		6,00	6,00						
	яйцо		6,30	5,25						

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	Лук репчатый		10,80	9,00						№372 Сб дошк 2016
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	соль иодированная		0,38	0,38						
	Масса полуфабриката			70,50						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соус:									
	сметана		5,00	5,00						
	вода		15,00	15,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,13	0,13						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	масса соуса			20,00						№182,сб дошк 2016
		130/3			4,02	3,25	18,14	117,73		
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из шиповника растворимого	соль иодированная		0,30	0,30						№ 417 Дели 2016
		180/10			0,61	0,25	18,67	79,00	89,29	
	Шиповник растворимый		1,35	1,35						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		423			13,73	10,59	56,59	376,12	90,20	
ВСЕГО:		1948			59,86	63,95	221,92	1711,76	106,45	
ИТОГО за 10 дней		19115,00			613,39	584,51	2372,85	17228,09	518,06	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
- 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
- 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюддля питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003
- 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
- 1.6. Сборник рецептур 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 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%



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

День 1 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		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 Дели2010
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 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			7,02	11,18	42,76	297,50	0,16	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из 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
цыплята - 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 заправка (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 (котлетное мясо б/к)		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						
Масло растительное		4,2	4,2						

Компот из свежемороженных фруктов	Сахар		3,6	3,6						№394 СБ дошк 2016
	соль иодированная		0,8	0,8						
	фрукты свежемороженые	150	16,50	16,50	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
	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:		560,00			16,30	12,91	70,11	469,10	24,64	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150/5			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	№420 СБ 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 изделий		0,70	0,70						
Итого:		190			7,08	8,65	29,24	221,65	1,05	
УЖИН										
Пудинг рыбный		60/20			11,23	6,77	8,12	136,84		№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
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						
Чай с сахаром		150/8			0,04	0,01	6,99	28	0,04	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		8	8						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		393,00			16,39	10,90	48,68	356,89	0,24	
ВСЕГО:		1693,00			47,79	43,64	210,99	1430,48	30,09	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто						
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	

ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная	150			4,16	0,17	17,93	90,00		ТТК №1 Д
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 (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ дошк.2016
Итого:	95			0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		21,84	12,00						
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/7			1,10	3,20	7,20	62,00	4,80	№110, сбшк2004
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						
Плов из отварной говядины	150			11,70	11,70	24,00	248,30	0,48	№443 сбшк2004
говядина б/к (лопатка)		39,00	39,0						
масса вареного мяса			24,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Лук репчатый		8,9	7,5						
Морковь		12,5	10,0						
Крупа рисовая		32,0	32,0						
вода		65,0	65,0						
соль иодированная		1,3	1,3						
масса гарнира			126,0						
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 ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	537			15,99	17,47	65,47	484,14	10,08	
ПОЛДНИК									
Кондитерское изделие крекер	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		№420 СБ дошк 2016
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
(кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток	155	150						
Итого:	165			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
УЖИН									
Запеканка творожная с повидлом	110/20			19,37	13,26	31,87	321,70	0,36	№ 251 сб дошк 2016
Творог		103,2	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						
Чай с сахаром и лимоном		150/8/5			0,07	0,01	7,10	29,00	1,60	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		8	8						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		313			20,96	13,43	48,81	397,70	1,96	
ВСЕГО:		1460,00	0,00	0,00	52,85	47,76	175,05	1340,14	22,35	

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			
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									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из 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
крупа пшениная		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 (котлетное мясо б/к)		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						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Сахар		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
		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						
Напиток из красной смородины замороженной	соль иодированная		1,10	1,10						
	масло сливочное		3,00	3,00						
		150			0,15	0,10	16,1	67		акт проработки от 11.06.10
	смородина красная		10,00	10,00						
	сахарный песок		12,00	12,00						
Хлеб ржаной	вода		152,00	152,00						
		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		568			19,15	15,98	70,39	507,44	8,55	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158	150						
Кондитерские изделия	печенье	10	10,00	10,00	0,75	0,98	7,44	41,70		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Итого:		160			5,33	5,06	15,02	126,70	2,05	
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные		60			7,99	2,10	4,38	68,00	0,14	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		61,20	45,00						
	или фарш рыбный		45,00	45,00						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	яйцо		7,20	6,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		9,00	9,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,57	7,11	18,63	148,80	8,73	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль иодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Чай с мармеладом		150/6,5			0	0	12,6	47,54	0,015	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	вода питьевая		150	150						
	мармелад		6,5	6,5						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		356,5			12,08	9,37	45,45	311,34	8,89	
ВСЕГО:		1637,5			48,33	46,57	195,49	1397,55	24,96	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамин	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	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		7,7	7,7						
Молоко		75	75						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	вода	106	106					№3 Дели2010
Батон нарезной		25	25	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	
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, тушенная 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						
соус сметанный :										№372 Сб дошк 2016
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 свежемороженных фруктов		150			0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
фрукты свежемороженые			16,50	16,50						
Вода			152,00	152,00						
сахар			8,0	8,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		530			14,41	11,51	63,67	424,59	9,91	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			2,18	1,88	8,25	51,75		№420 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык,йогурт)		йогурт	155,00	150,00						
Булочка с сахаром		35			5,50	1,22	13,59	87,40	0,20	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная			21,00	21,00						
Мука пшеничная на подпыл			0,70	0,70						
Сахарный песок			2,73	2,73						
масло сливочное			1,00	1,00						
Яйцо			2,04	1,70						
Дрожжи сухие			0,18	0,18						
Молоко			9,10	9,10						
Соль йодированная			0,20	0,20						
Вода			8,26	8,26						
Масса полуфабриката				41,00						
Яйцо (на смазку изделий)			0,84	0,84						
Масло растительное на смазку листов			0,70	0,70						
Итого:		185			7,68	3,10	21,84	139,15	0,20	
УЖИН										
Пудинг творожный со сгущенным молоком		110/20			18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	№438 СБ 2004
Творог			94,82	93,50						
Манная крупа			8,80	8,80						
Яйцо			6,60	5,50						
Сахарный песок			8,80	8,80						

	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	сгущенное молоко		20,00	20,00						
Чай с сахаром		150/8			0,04	0,01	6,99	28	0,04	№392 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		8	8						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		313			20,07	15,76	56,72	448,95	0,48	
ВСЕГО:		1473			63,32	57,26	177,12	1485,14	62,04	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	150			4,44	4,45	7,17	111,60	0,39	№101,сб дошк 2016
геркулес		9,00	9,00						
Сахар		1,20	1,20						
Молоко		105,00	105,00						
Вода		45,00	45,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Соль		0,70	0,70						
Какао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397 Делт2010
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		9	9						
Молоко		92	92						
вода		77	77						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		№1 Делт2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	340			9,81	11,84	34,43	308,50	0,71	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в индивидуальной упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№47 СБ шк 2017
капуста свежая		39,44	31,56						
соль йодированная		0,56	0,56						
масса прогретой капусты			28,40						
яблоки свежие		9,12	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
сахар		2,00	2,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			2,45	5,06	6,46	85,82	6,34	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
картофель		50,00	37,50						
капуста цветная с/м		21,00	19,00						
кукуруза к/с		12,53	7,50						
морковь		9,40	7,50						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль йодированная		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	
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						

Каша рисовая молочная	150			4,24	2,22	29,78	156,00	0,15	ТТК № 8Д
крупа рисовая		19	19						
Молоко		75	75						
Вода		57	57						
Сахар		4	4						
соль иодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное порционно	5	5	5	0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Чай с молоком,сахаром	160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		8	8						
Молоко		92	90						
Вода		70	70						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,90	4,40	13,00	99,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			9,01	12,74	54,91	370,13	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ дошк 2016
Итого:	95			0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком	30			0,26	1,52	0,78	17,73	1,24	№20 СБ дошк 2016
огурцы соленые		30,39	26,7						
масса припущенных огурцов			24,3						
Лук репчатый		5,4	4,5						
Масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150			1,6	1,7	10,28	62,85	4,95	№88 СБ дошк 2016
картофель		60	45						
морковь		7,5	6						
лук репчатый		7,2	6						
масло растительное		1,5	1,5						
вермишель		6	6						
бульон куриный		105	105						
соль йодированная		1	1						
Жаркое из птицы по-домашнему	160			10,18	9,52	6,33	151,38		ТТК №580/а от 24,06,2020
цыплята - бройлеры с/м		104,50	98,00						
масса отварной мякоти птицы			50,00						
картофель		155,00	116,00						
лук репчатый		12,00	10,00						
морковь		6,25	5,00						
масло сливочное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
вода питьевая		20,00	20,00						
масса готовых овощей			110,00						
Напиток из апельсинов	150			0,34	0,08	25,5	104		№392, СБ дошк 2016
апельсин		33,53	22,50						
сахарный песок		15,00	15,00						
цедра		3,75	3,75						
вода		120,00	120,00						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		144,Дели +
Итого:	530			15,02	13,30	58,73	415,32	6,19	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,йогурт)	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Пирожок печёный с повидлом	40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437СБ дошк 2016
Мука пшеничная		20,00	20,00						
мука пшеничная на подпыл		0,90	0,90						
Масло сливочное		0,90	0,90						
сахар		1,06	1,06						
Яйцо		1,20	1,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,25	0,25						
Вода		8,05	8,05						
масса теста			31,20						
повидло фруктовое		18,40	18,00						
Масло растительное		0,13	0,13						
Яйцо		0,96	0,80						
Итого:	190			6,49	5,70	24,16	176,00	1,09	
УЖИН									

Вешстроганов из отварной говядины	40/40	64,00	64,00	12,41	10,50	26,87	251,82	4,15	№308 СБ дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
масса отварного мяса			40,00						
соус сметанный с луком			40,00						
сметана		9,00	9						
мука пшеничная		2,70	2,7						
вода		27,00	27,00						
масса белого соуса			27,00						
соль йодированная		0,32	0,32						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло сливочное		0,80	0,80						
масса соуса сметанного с луком			40,00						
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным	110/3	38,50	38,50	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 шиповника растворимого	150/8	1,1	1,1	0,51	0,21	15,56	66,12	74,96	№ 417 Дели2016
Шиповник растворимый		8	8						
Вода питьевая		150	150						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	134, Дели +
Итого:	381			15,20	10,95	57,19	388,44	79,11	
ВСЕГО:	1549			46,095	43,065	204,3	1391,69	97,31	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	150			3,72	3,80	20,95	132,90	0,21	ТТК №6Д
Крупа пшено		20	20						
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						
вода		106	106						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			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									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	95	158,65	95	1,43	0,48	20,00	91,20	9,50	№ 386 СБ дошк 2016
Итого:	95			1,43	0,48	20,00	91,20	9,50	
ОБЕД									
Салат из овощей с морской капустой	30			0,27	1,45	1,82	21,40		№49 СБ дошк 2016
капуста морская сушеная		0,65	0,65						
картофель		21,28	16,00						
лук репчатый		5,10	4,25						
огурцы соленые		9,10	5,00						
масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с мясом птицы	150/10			3,74	3,55	10,15	94,57	7,43	№83 СБ дошкольн 2016
Картофель		79,95	60						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						

	Вода		105	105						
	цыплята - бройлеры с/м		29,5	26,2						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
Биточки рубленые из рыбы		50			7,43	3,50	2,50	70,70		ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		51,00	37,50						
	или фарш рыбный		37,50	37,50						
	Крупа манная		1,25	1,25						
	яйцо		9,00	7,50						
	Лук репчатый		11,10	9,30						
	вода		3,75	3,75						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	сахар		0,14	0,14						
	сухари панировочные		3,75	3,75						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло растительное		1,40	1,40						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		110/3			5,78	3,31	25,95	156,93	0,44	№180, сб дошк 2016
	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 №340
	смородина красная		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										
Ватрушка Французская		130			9,45	9,00	20,50	200,74		Уфа
	мука пшеничная		46,37	46,37						
	Сахарный песок		14,85	14,85						
	Масло сливочное		18,55	18,55						
	Творог		41,70	40,85						
	Сахарный песок		14,80	14,80						
	Яйцо куриное		11,28	9,4						
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:		285			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	
УЖИН										
Котлеты рубленые из говядины		60			8,94	6,60	8,73	129,75		СБ дошк. №299, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		43,9	42,0						
	или фарш говяжий		42,0	42,0						
	лук репчатый		12,50	10,5						
	Хлеб пшеничный		9,75	9,75						
	Вода		6,20	6,20						
	сухари панировочные		3,40	3,4						
	Соль		0,5	0,5						
	масса полуфабриката			74,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
Рагу из овощей		120			1,80	5,90	11,50	106,40	6,94	2016
	картофель		71,5	53,0						
	морковь		24,0	19,2						
	масса запеченной моркови			18,0						
	Лук репчатый		20,4	16,8						
	масса припущенного лука			13,2						
	капуста свежая		16,8	13,2						
	масса припущенной капусты			12,0						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	Масло растительное		4,0	4,0						
	соус:									
	вода		35,0	35,0						№366 ,сб дошк 2016
	Масло сливочное		1,6	1,6						
	Мука пшеничная		1,6	1,6						
	Морковь		2,6	2,1						
	Лук репчатый		1,3	1,1						
	томатная паста		2,1	2,1						

масло сливочное		0,5	0,5						
сахар		0,4	0,4						
соль йодированная		0,4	0,4						
масса соуса			35,0						
масса рагу			120,0						
Чай с сахаром и изюмом	150/8/5			0,15	0,03	10,24	41,35		№392 Дели2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		8	8						
изюм		5	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	373			11,37	6,87	33,73	241,60	0,00	
ВСЕГО:	1651			46,99	39,07	182,69	1280,05	18,83	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша 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 иодированная		0,80	0,80						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		5,00	5,00						
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						
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									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	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 скартофелем ,с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5			3,41	4,67	4,19	74,38	7,30	№124, сбшк2004
	говядина (котлетное мясо б/к)	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						
	Капуста свежая	37,5	30						
	Картофель	23,94	18						
	Морковь	7,5	6						
	Лук репчатый	7,14	6						
	Масло растительное	3	3						
	соль иодированная	1	1						
	Вода	120	120						
	Сметана	5	5						
	фтели куриные с рисом в етанно-томатном соусе	50/20			6,47	6,33	7,10	111,47	

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	пыпльята - бройлеры с/м	48,80	31,70						
	или фарш куриный	31,70	31,70						
	вода	5,00	5,00						
	рис	4,20	4,20						
	масса отварного рассыпчатого риса		12,50						
	Лук репчатый	10,80	9,00						
	Масло растительное	1,50	1,50						
	масса припущенного лука		7,50						
	соль иодированная	0,30	0,30						
	мука пшеничная	3,50	3,50						
	масса полуфабриката		60,00						
	соус сметанно- томатный:		20,00						
	сметана	5,00	5,00						
	мука пшеничная	1,50	1,50						
	вода	15,00	15,00						
	томатная паста	0,80	0,80						
	соль йодированная	0,16	0,16						
	макаронные изделия	38,50	38,50	4,25	2,77	22,88	133,54		№219 Сб дошк.2016
	вода	231,00	231,00						
	соль иодированная	1,10	1,10						
Компот из изюма	масло сливочное	3,00	3,00						№394 СБ дошк 2016
	изюм	15,00	15,00	0,30	0,02	20,83	84,75	0,30	
	масса отварных сухофруктов		28,80						
	Вода	152,00	152,00						
Хлеб ржаной	сахар	8,0	8,0						табл 6 стр 144,Дели + 2012
		40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
Итого:		578		17,07	14,27	70,84	483,34	7,86	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое		150		4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
	(молоко)		158						
Слойка сладкая	молоко	35	150						стр 150 СБКазань 1997
	мука пшеничная		21,70	3,12	3,47	19,95	123,50	0,12	
	мука пшеничная на подпыл		0,70						
	яйцо		2,10						
	Масло сливочное		1,75						
	молоко		8,75						
	сахар		0,70						
	дрожжи сухие		0,28						
	соль иодированная		0,28						
	масса теста		35,00						
	прослойка:								
	сахар		3,50						
	Масло сливочное		1,75						
	масса полуфабриката		40,25						
	яйцо для смазки изделий		0,60						
	масло растительное для		0,10						
Итого:		185		7,70	7,55	27,53	208,50	2,17	
Омлет с сыром		10/150		17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	№230 сб дошк 2016
	Яйцо		126,00						
	Молоко		40,00						
	масса омлетной смеси		145,00						
	Сыр		10,20						
	Масло сливочное		3,00						
	соль иодированная		0,80						
Чай с сахаром и лимоном	масса готового омлета		150,00						
		150/8/5		0,07	0,01	7,10	29,00	1,60	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4						
	Сахар		8						
	лимон		5,55						
	Вода		150,0						

Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	338			19,25	23,34	21,93	375,25	1,93	
ВСЕГО:	1651			56,5	60,93	189,68	1537,53	16,48	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			рецептур
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	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	№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			1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	353			11,21	13,38	58,36	399,09	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ дошк.2016
Итого:	95			0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 СБ шк 2016
капуста свежая		44,45	35,56						
Масса прогретой капусты			32,00						
морковь		5,00	4,00						
масло растительное		2,00	2,00						
сахарный песок		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			1,51	5,98	7,29	92,30	4,83	№82 сбдошк2016
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						
Гуляш из отварной говядины	45/45			11,57	9,30	2,97	141,75	0,45	2016
говядина (лопатка б/к)		72,00	72,0						
Масса отварного мяса			45,0						
Вода		33,8	33,8						
Морковь		19,8	15,8						
Лук репчатый		9,37	7,9						
Мука пшеничная		2,3	2,3						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,8	0,8						
Масса соуса			45,0						
Пюре Картофельное	120			2,46	3,84	16,35	109,80	0,20	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из свежемороженных фруктов	150			0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
фрукты свежемороженые		16,50	16,50						
Вода		152,00	152,00						
сахар		8,0	8,0						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012

Итого:	596			19,07	21,65	66,89	542,76	18,76	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	150			2,18	1,88	8,25	51,75	1,20	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, йогурт) йогурт		155,00	150,00						
Кондитерские изделия печенье	10	10,00	10,00	0,75	0,98	7,44	41,70		136, Дели
Итого:	160			2,93	2,86	15,69	93,45	1,20	
УЖИН									
Запеканка рисовая с творогом	130/20			9,33	8,17	54,31	328,20	0,85	№203 сб дошк 2016
крупя рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
творог		40,40	40,00						
яйца		5,16	4,30						
сахар		5,00	5,00						
масло сливочное		3,50	3,50						
сухари панировочные		3,50	3,50						
сметана		3,50	3,50						
масса полуфабриката			147,00						
молоко сгущенное		20,00	20,00						
Чай с сахаром	150/8			0,04	0,01	6,99	28	0,04	№392 Дели 2010
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		8	8						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	333			11,27	8,38	73,60	414,95	0,89	
ВСЕГО:	1537			44,85	46,65	223,85	1492,05	32,34	

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 рецептур
				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 порционнo	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	№395Дели2010
Кофейный напиток		2	2						
Сахар		7,7	7,7						
Молоко		75	75						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	106	106						
вода									
Батон нарезной		25	25	3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	355,00			8,92	13,17	38,89	310,60	0,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
в ассортименте в инд.упаковке									
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79		№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		46,80	28,00						
сахарный песок		0,60	0,60						
масло растительное		1,80	1,80						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками	150/10			3,88	5,18	7,00	95,62	0,54	№94 сб дошк2016
говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
или фарш говяжий		11,4	11,4						

Биточки "Домашние"	Лук репчатый		1,19	1							
	яйцо		0,96	0,8							
	вода		1	1							
	соль иодированная		0,10	0,1							
	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							
	Рагу из овощей	цыплята - бройлеры с/м	50	59,5	39,38	10,84	4,36	3,54	96,25	0,05	проработки от
или фарш куриный			39,38	39,38							
морковь			11,75	9,4							
Лук репчатый			9	7,5							
соль иодированная			0,4	0,4							
яйцо			0,6	0,5							
Мука пшеничная			3,75	3,75							
масло растительное			1,9	1,9							
картофель		120	71,50	53,00	1,80	5,90	11,50	106,40	6,94	№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							
Кисель	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							
	Хлеб ржаной	Кисель-концентрат	150	17,50	17,50			15,00	60,00		№648 сбшк2004
Сахар			7,00	7,00							
вода			150,00	150,00							
Итого:		40	40	2,64	0,48	15,84	79,2			табл 6 стр 144,Дели + 2012	
ПОЛДНИК		550			20,02	17,77	55,29	467,26	7,53		
Кондитерские изделия	вафли	10	10,00	10,00	0,39	3,06	6,25	54,20		табл 10 стр 202 Ддели +,2012	
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016	
(молоко)	МОЛОКО		158	150							
ИТОГО		160			4,97	7,14	13,83	139,20	2,05		
УЖИН											
Тефтели рыбные в сметанном соусе	рыба (минтай с/м БГ)	45/15	41,62	30,60	5,66	5,17	7,42	98,85	0,68	№261/а СБ дошк 2011	
	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

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	сметана	3,75	3,75	3,40	3,08	15,35	102,73		№182,сбдошк 2016
	вода	11,25	11,25						
Напиток из шиповника растворимого	Мука пшеничная	1,15	1,15	0,51	0,21	15,56	66,12	74,96	№ 417 Дели2016
	соль иодированная	0,10	0,10						
	масса соуса		15,00						
Хлеб пшеничный	Крупа гречневая	27,50	27,5	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Вода	88,00	88,0						
	Масло сливочное	3,0	3,0						
	соль иодированная	0,28	0,28						
Итого:	Шиповник растворимый	1,1	1,1	11,09	8,62	48,17	314,70	75,64	
	сахар	8	8						
	Вода питьевая	150	150						
ВСЕГО:		1616,00		46,00	46,70	176,38	1317,10	90,14	
ИТОГО за 10 дней		15948,50		500,68	477,93	1895,07	13923,87	427,67	

Примечание:

- 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутьлян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьлян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьлян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептур блюддля питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутьлян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I 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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%