

Утверждаю

Директор ООО «АБК - Лэймент»

Р. Р. Рахматуллин



Согласовано

Руководитель ДОУ \_\_\_\_\_

# **Примерное цикличное десятидневное меню дошкольных образовательных учреждений Елабужского района РТ с 12ч пребыванием**

/тверждаю  
 Директор ООО"АБК - Пэймент"  
 Ахматуллин Р.Р.





Согласовано  
 Руководитель дошкольной образовательной  
 организации

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Саша "Дружба" молочная	200			5,16	3,47	23,13	144,50	0,21	ТТК №7Д
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Софейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Зутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Итого:	420			10,35	14,01	52,96	379,50	0,40	
<b>1 - ой ЗАВТРАК</b>									
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	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,40		№42 СБ дошк 2016
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			4,12	4,23	13,76	118,41	5,01	№88,сб дошк2016
Сотлеты рубленые из говядины	70			10,43	7,70	10,19	151,38		СБ дошкольн. №299, 2016
Капуста тушеная	150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	№354 сбдошк2016
Компот из свежемороженных фруктов	180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016 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	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Пулочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
Сисломолочный напиток(кефир,ряженка,катык,напиток пидофильный)	180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
	235			8,61	11,48	38,26	290,95	1,26	
<b>УЖИН</b>									
Будинг рыбный	80/30			14,60	9,00	10,80	182,00		№286 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	№ 339 СБ дошк 2016
Сай с сахаром	180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:	465			19,46	13,70	52,17	408,85	0,23	
<b>СЕГО:</b>	2020,00			61,80	57,04	261,23	1815,23	45,96	

День 2- ой









исломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 СБ дошк 2016
улочка с сахаром	50			7,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№442 СБ шк 2017
того:	230			2,61	2,25	9,90	62,10	1,44	
<b>ЖИН</b>									
будинг творожный со сгущенным молоком	120/30			20,40	16,98	45,55	416,70	0,57	№438 СБ 2004
ай с сахаром	180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
леб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
того:	370			22,78	17,24	70,31	527,20	0,57	
СЕГО:	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	
АВТРАК									
уп молочный с геркулесовой крупой	180			5,33	5,34	8,61	133,92	0,50	№101, сбшк2016 №397 Дели2010
акао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	
утерброд с маслом сливочным	30/10			2,34	8,12	15,46	144,00		
того:	400			11,34	16,65	39,89	384,92	0,89	№1 Дели2010
- ой ЗАВТРАК									
ок (или нектар) ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
того:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
БЕД									
алат из свежей капусты с яблоками	50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№47 СБ шк 2017
уп из овощей с куриными фрикадельками, со метаной	180/10/7			2,82	6,36	8,37	108,13	8,43	
уфле рыбное	70			11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	ТТК 535 23,12,2020 №284 Сб дошк 2016
ас отварной с маслом сливочным	130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
апиток из яблок	180			0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дошк 2016
леб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
того:	675			17,62	17,06	50,61	433,13	26,16	
ОЛДНИК									
олоко кипяченое	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016 табл 10 стр 202, Ддели +,2012
ондитерские изделия (вафли)	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60		
того:	210			6,66	14,06	27,83	264,60	2,46	
ЖИН									
кра морковная	50			1,10	2,30	5,43	46,84	2,60	ТТК №135 от 26.02.2019 №308 СБ дошк 2016 № 393 Дели2010 табл 6 стр 134,Дели + 2012
пеканка картофельная с мясом со сметанным усом	200/30			15,58	13,38	33,89	318,48	4,76	
ий с сахаром и лимоном	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		
теб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	
того:	492			17,94	15,82	56,90	441,57	7,36	

СЕГО:	1977,00			54,56	63,59	195,43	1609,56	40,87	
-------	---------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

2 неделя

день 6 - ый

наименование блюд и продуктов	Масса порции	Код - во	Код - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	рецептур
<b>АВТРАК</b>									
пюре рисовая молочная	200			5,92	3,60	42,82	228,00	0,96	ТТК №8Д
масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
чай с молоком,сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
утерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>430</b>			<b>10,93</b>	<b>14,06</b>	<b>72,60</b>	<b>461,00</b>	<b>2,16</b>	
<b>- ой ЗАВТРАК</b>									
фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или антарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
салат из соленых огурцов с луком	50			0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	№20 СБ дошк 2016
суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200			2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№88 СБ дошк 2016
Саркое из птицы по-домашнему	190			14,55	9,87	18,20	219,33		ТТК №580/а от 24,06,2020
Салатик из апельсинов	180			0,41	0,09	30,6	125		№392, СБ дошк 2016 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45	45	2,98	0,54	17,82	89,1		
<b>Итого:</b>	<b>665</b>			<b>20,52</b>	<b>15,32</b>	<b>81,62</b>	<b>546,87</b>	<b>9,38</b>	
<b>ОЛДНИК</b>									
напиток молочный (кефир,ряженка,катык,йогурт)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 Сб дошк 2016
Пирожок печёный с повидлом	40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>220</b>			<b>7,36</b>	<b>6,45</b>	<b>25,42</b>	<b>192,00</b>	<b>1,18</b>	
<b>УЖИН</b>									
свинина из отварной говядины	45/45			13,96	11,81	30,23	283,30	4,67	№308 СБ дошк 2016
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом	130/3			5,02	2,89	27,04	154,22		№219 Сб дошк 2016
Салатик из шиповника растворимого	180/10			0,61	0,25	18,67	79	89,29	№ 417 Дели2016 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>443</b>			<b>16,85</b>	<b>12,30</b>	<b>63,66</b>	<b>432,80</b>	<b>93,96</b>	
<b>СЕГО:</b>	<b>1858</b>			<b>56,06</b>	<b>48,53</b>	<b>253,1</b>	<b>1676,67</b>	<b>116,68</b>	

ень 7- ой

[illegible]



продукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или андарины)	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	
<b>БЕД</b>									
салат из овощей с морской капустой	50			0,45	2,42	3,04	35,67		№49 СБ дошк 2016
суп картофельный с мясом птицы	180/10			4,21	4,12	13,53	117,40	9,84	№83 сб дошк 2016г
котлетки рубленые из рыбы	80			11,90	7,00	3,98	126,50		ТТК №3
паша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			6,83	3,50	30,66	181,87	0,52	№180, сб дошк2016 Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020 табл 6 стр 144,Дели + 2012
напиток из красной смородины замороженной	180			0,18	0,10	19,3	80		
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:	678			26,55	17,68	88,33	630,54	10,36	0,00
<b>ЮЛДНИК</b>									
пирожок Французская	150			10,90	10,38	23,65	231,62		№248, Партнер Уфа
напиток кефирный (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
Итого:	335			16,12	14,88	35,84	341,57	1,26	
<b>УЖИН</b>									
котлеты рубленные из говядины	80			11,92	8,80	11,64	173,00		СБ дошккольн. №299, 2016
суп из овощей	150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
чай с сахаром и изюмом	180/10/5			0,18	0,04	13,28	52,67		№ 393 Дели2010 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:	455			14,38	9,08	39,68	296,17	0,00	
СЕГО:	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 С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
паша манная молочная	200			3,15	0,27	21,39	100,00		ТТК №4Д
масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
Итого:	430			12,45	15,08	52,68	396,40	0,60	
<b>В ПОЛДЕНЬ</b>									
сок (или нектар) 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	
<b>БЕД</b>									
салат из свежих овощей с соевыми соусом	60			0,82	3,71	5,06	56,90		№46,сб дошк 2016
салат из свежих овощей с картофелем на курином бульоне с мясными фрикадельками,со сметаной	180/10/7			3,48	5,97	7,12	96,20	14,90	№73,128,сб дошк 2016
котлеты куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	70/30			9,09	8,96	10,07	157,66	0,31	ТТК 698 от 09.04.2021
печенье шоколадное с маслом сливочным	130/3			5,01	2,89	27,04	154,22		№219, сб дошк2016



Компот из изюма	180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:	715			21,78	22,09	92,11	655,78	15,57	
<b>ИЮЛДНИК</b>									
Холодок кипяченое	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Хлопка сладкая	50			4,45	4,95	28,50	176,37	0,17	стр 150 СБКазань 1997
Итого:	230			9,93	9,83	37,57	278,37	2,63	
<b>АВГУСТ</b>									
Хмлет с сыром	10/150			17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	№230 сб дошк2016
Хай с сахаром и лимоном	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели2010 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный	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									
Саша пшеничная молочная	200			5,44	0,55	33,66	108,00		ТТК № 9Д №6 сб дошк 2016 № 413 сб дошк 2016 №1 Дели2010
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		
Тай с молоком,сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
Хрутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		
Итого:	430			10,45	11,01	63,44	341,00	1,20	
- ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин )									
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№21 СБ шк 2016 №82 сбдошк 2016 №293 сб дошк 2016 №394 СБ дошк 2016 табл 6 стр 144,Дели + 2012
ассольник ленинградский на мясном бульоне, со метаной	180/7			4,73	9,68	12,59	156,35	5,32	
Супляш из отварной говядины	45/45			11,57	9,30	2,97	141,75	0,45	
Супе Картофельное	140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	
Компот из свежемороженных фруктов	180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:	692			23,24	26,56	81,96	660,70	22,59	
ПОЛДНИК									
Хисломолочный апиток(кефир,ряженка,катык,напиток цидофильный)	180			2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 СБ дошк 2016 табл 6 стр 136,Ддели +,2012
кондитерские изделия (печенье)	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		
Итого:	210			4,87	5,19	32,22	187,20	1,44	
УЖИН									
Зпеканка рисовая с творогом	150/25			10,90	9,60	63,74	385,00	1,02	№203 сб дошк 2016 № 392 Дели 2010 табл 6 стр 134,Дели + 2012
ай с сахаром	180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	

Итого:	390			12,90	9,82	86,04	483,75	1,02	
СЕГО:	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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Саша Геркулесовая молочная	200			3,75	1,87	18,97	108,00		ТТК №5Д
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Булочка с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
Итого:	430			12,23	15,90	48,80	388,40	0,40	
<b>Второй ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) ассорти	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	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65		№12 СБ дошк 2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными шариками	180/10			4,39	6,29	9,33	118,80	0,64	№94 сб дошк2016 Акт проработки от 25.12.2018
Булочки "Домашние"	70			15,18	6,10	4,95	134,75	0,07	№569 Дели2016
Салат из овощей	150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148, сб дошк 2016
Сельдь	180					18,00	72,00		№ 648, сб дошк2004 табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:	685			26,24	23,40	68,50	597,30	9,39	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кондитерские изделия (вафли)	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Молоко кипяченое	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	
<b>УЖИН</b>									
Булочки рыбные в сметанном соусе	60/20			7,58	6,93	9,94	132,39	0,91	№261/а СБ дошк 2011
Салат гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3			4,02	3,25	18,14	117,73		№182, сб дошк 2016
Напиток из шиповника растворимого	180/10			0,61	0,25	18,67	79,00	89,29	№ 417 Дели2016 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого:	423			13,73	10,59	56,59	376,12	90,20	
<b>СЕГО:</b>	1948			59,86	63,95	221,92	1711,76	106,45	
<b>ТОГО за 10 дней</b>	19115,00			613,39	584,51	2372,85	17228,09	518,06	

Примечание:

Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО

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 (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутьяня В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьяня В.А. Москва 2004 г.
- 3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьяня В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных

организациях, Тутьян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

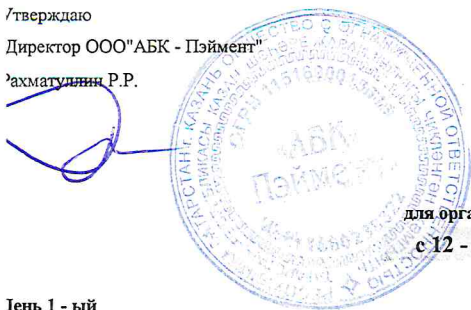
метана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%



Ахматуллин Р.Р.

Руководитель дошкольной образовательной  
организации



с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Саша "Дружба" молочная	150			2,51	0,95	18,00	88,50		ТТК №7Д №6 сб дошк 2016 №395Дели2010 №1 Дели2010
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>7,02</b>	<b>11,18</b>	<b>42,76</b>	<b>297,50</b>	<b>0,16</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,34</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	40			0,50	0,04	4,65	20,93		№42 СБ дошк 2016  140сбшк2004 СБ дошк ольн. №299, 2016 №354 сбдошк2016 №394 СБ дошк 2016 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			2,90	2,99	10,20	85,97	3,75	
Сотлеты рубленые из говядины	50			7,45	5,50	7,28	108,13		
Салуста тушеная	120			2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	
Компот из свежемороженых фруктов	150			0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
<b>Итого:</b>	<b>560,00</b>			<b>16,30</b>	<b>12,91</b>	<b>70,11</b>	<b>469,10</b>	<b>24,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Скисломолочный напиток кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/5			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	№420 СБ дошк 2016 №453 сб дошк2016
Булочка дорожная	35			2,73	4,90	18,25	126,70		
<b>Итого:</b>	<b>190</b>			<b>7,08</b>	<b>8,65</b>	<b>29,24</b>	<b>221,65</b>	<b>1,05</b>	
<b>УЖИН</b>									
Будинг рыбный	60/20			11,23	6,77	8,12	136,84		№286 СБ дошк 2016 № 339 СБ дошк 2016 №392 Дели2010 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Пюре Картофельное	120			2,46	3,84	16,35	109,80	0,20	
Сай с сахаром	150/8			0,04	0,01	6,99	28	0,04	
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>393,00</b>			<b>16,39</b>	<b>10,90</b>	<b>48,68</b>	<b>356,89</b>	<b>0,24</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1693,00</b>			<b>47,79</b>	<b>43,64</b>	<b>210,99</b>	<b>1430,48</b>	<b>30,09</b>	

День 2-ой

(наименование блюд и продуктов)	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	C	

<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная	150			4,16	0,17	17,93	90,00		ТТК №1Д
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Какао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>11,17</b>	<b>12,73</b>	<b>45,16</b>	<b>340,50</b>	<b>0,36</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>95</b>			<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</b>	<b>9,50</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,55	2,09	3,43	34,64	4,80	№23 сб дошк2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне,со сметаной	150/7			1,10	3,20	7,20	62,00	4,80	№110,сбшк2004
Плов из отварной говядины	150			11,70	11,70	24,00	248,30	0,48	№443 сбшк2004
Кисель	150					15,00	60,00		№648 сбшк2004
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>537</b>			<b>15,99</b>	<b>17,47</b>	<b>65,47</b>	<b>484,14</b>	<b>10,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кондитерское изделие (крекер)	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>165</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>									
Запеканка творожная с повидлом	110/20			19,37	13,26	31,87	321,70	0,36	№ 251 сб дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5			0,07	0,01	7,10	29,00	1,60	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>313</b>			<b>20,96</b>	<b>13,43</b>	<b>48,81</b>	<b>397,70</b>	<b>1,96</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1460,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,85</b>	<b>47,76</b>	<b>175,05</b>	<b>1340,14</b>	<b>22,35</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Саша кукурузная молочная	150			4,4	4,1	19,4	132	0,16	ТТК № 2Д
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33		№6 сб дошк 2016
Чай с молоком,сахаром	160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	№413 Сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
Итого:	353			10,77	16,16	44,43	366,73	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Чок 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									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,87	25,08	3,30	№10 СБ дошк 2016



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
Фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 305 сб дошк 2016
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,25	2,77	22,88	133,54		№219 Сб дошк.2016 акг
Напиток из красной смородины замороженной	150			0,15	0,10	16,1	67		проработки ТТК №640 от 22.12.2020 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
<b>Итого:</b>	<b>568</b>			<b>19,15</b>	<b>15,98</b>	<b>70,39</b>	<b>507,44</b>	<b>8,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
Кондитерские изделия (печенье)	10	10,00	10,00	0,75	0,98	7,44	41,70		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
<b>Итого:</b>	<b>160</b>			<b>5,33</b>	<b>5,06</b>	<b>15,02</b>	<b>126,70</b>	<b>2,05</b>	
<b>УЖИН</b>									
Фрикадельки рыбные отварные	60			7,99	2,10	4,38	68,00	0,14	№279 сб дошк 2016
Картофель тушёный с овощами в соусе	120			2,57	7,11	18,63	148,80	8,73	№144 сбшк 2016
Чай с мармеладом	150/6,5			0	0	12,6	47,54	0,015	№ 411 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>356,5</b>			<b>12,08</b>	<b>9,37</b>	<b>45,45</b>	<b>311,34</b>	<b>8,89</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1637,5</b>			<b>48,33</b>	<b>46,57</b>	<b>195,49</b>	<b>1397,55</b>	<b>24,96</b>	

[illegible]



Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	150			2,18	1,88	8,25	51,75		№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром	35			5,50	1,22	13,59	87,40	0,20	№442 СБ шк 2017
<b>Итого:</b>	<b>185</b>			<b>7,68</b>	<b>3,10</b>	<b>21,84</b>	<b>139,15</b>	<b>0,20</b>	
<b>УЖИН</b>									
Пудинг творожный со сгущенным молоком	110/20			18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	№438 СБ 2004
Чай с сахаром	150/8			0,04	0,01	6,99	28	0,04	№392 Дели2010
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>313</b>			<b>20,07</b>	<b>15,76</b>	<b>56,72</b>	<b>448,95</b>	<b>0,48</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1473</b>			<b>63,32</b>	<b>57,26</b>	<b>177,12</b>	<b>1485,14</b>	<b>62,04</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	150			4,44	4,45	7,17	111,60	0,39	№101,сб дошк 2016 №397 Дели2010 №1 Дели2010
Какао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		
Итого:	340			9,81	11,84	34,43	308,50	0,71	
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									
Салат из свежей капусты с яблоками	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№47 СБ шк 2017  ТТК 535 23,12,2020 №284 СБ дошк 2016 №304 сб шк 2017 №390 СБ дошк 2016 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			2,45	5,06	6,46	85,82	6,34	
Зуфле рыбное	70			11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	
Рис отварной с маслом сливочным	110/3			2,66	2,49	26,87	140,63		
Напиток из яблок	150			0,10	0,10	14,93	61,00	1,00	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
Итого:	578			16,75	15,17	42,84	379,98	20,62	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016 табл 6 стр 136,Дели +,2012
Кондитерские изделия (вафли)	10	10,00	10,00	0,39	3,06	2,48	13,90		
Итого:	160			4,97	7,14	10,06	98,90	2,05	
УЖИН									
Икра морковная	30			0,66	1,38	3,26	28,10		ТТК №135 от 26.02.2019  №308 СБ дошк 2016 №393 Дели2010  табл 6 стр 134,Дели + 2012
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	160/20			12,41	10,50	26,87	251,82	4,15	
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5			0,07	0,01	7,10	29,00	1,60	
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:	403			15,42	12,13	51,99	379,42	5,75	
ВСЕГО:	1681			47,95	46,28	159,52	1252,14	33,13	

## 2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная	150			4,24	2,22	29,78	156,00	0,15	ТТК № 8Д №14 сб шк 2017 2016 №1 Дели2010
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		
Чай с молоком,сахаром	160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,90	4,40	13,00	99,00		
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
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	2016 №88 СБ дошк 2016 ТТК №580/а от 24,06,2020 №392, СБ дошк 2016 144,Дели + 2012
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150			1,6	1,7	10,28	62,85	4,95	
Жаркое из птицы по-домашнему	160			10,18	9,52	6,33	151,38		
Напиток из апельсинов	150			0,34	0,08	25,5	104		
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
Итого:	530			15,02	13,30	58,73	415,32	6,19	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык,йогурт)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016 №437СБ дошк 2016
Тирожок печёный с повидлом	40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	
Итого:	190			6,49	5,70	24,16	176,00	1,09	
УЖИН									
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			12,41	10,50	26,87	251,82	4,15	№308 СБ дошк 2016 №219 Сб дошк.2016
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным	110/3			4,25	2,77	22,88	133,54		
Напиток из шиповника растворимого	150/8			0,51	0,21	15,56	66,12	74,96	№ 417 Дели2016 134,Дели +
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
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			Энергетическа я ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	150			3,72	3,80	20,95	132,90	0,21	ТТК №6Д №14 сб шк 2017 №395Дели2010 №3Дели2010
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	
Итого:	355			9,83	15,58	45,61	362,50	0,41	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или анан,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	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из овощей с морской капустой	30			0,27	1,45	1,82	21,40		№49 Сб дошк 2016
Суп картофельный с мясом птицы	150/10			3,74	3,55	10,15	94,57	7,43	№83 СБ дошкольн 2016
Биточки рубленые из рыбы	50			7,43	3,50	2,50	70,70		ТТК №3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/3			5,78	3,31	25,95	156,93	0,44	№180, сб дошк2016 Акт проработки ТТК №640 от табл 6 стр 144, Дели + 2012
Напиток из красной смородины замороженной	150			0,15	0,10	16,1	67		
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
Итого:	543			20,01	12,39	72,36	489,80	7,87	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Ватрушка Французская	130			9,45	9,00	20,50	200,74		№248, Партнер Уфа
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/5			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	№420 СБ дошк 2016
Итого:	285			4,35	3,75	10,99	94,95	1,05	
<b>УЖИН</b>									
Котлеты рубленые из говядины	60			8,94	6,60	8,73	129,75		СБ дошкольн. №299, 2016
Рагу из овощей	120			1,80	5,90	11,50	106,40	6,94	№148 ,сб дошк 2016
Чай с сахаром и изюмом	150/8/5			0,15	0,03	10,24	41,35		№392 Дели2010 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
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 я ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Саша манная молочная	150			4,47	3,20	21,95	134,60	0,16	ТТК №4Д №14 сб шк 2017 №397 Дели2010
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		
Сакао с молоком	160			3,47	2,99	14,26	97,90	0,32	
бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	
Итого:	350			11,48	15,77	49,18	385,10	0,52	№3Дели2010
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок 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									
Синегрет с солеными огурцами	40			0,55	2,47	3,37	37,93		№46,сб дошк 2016
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне , с мясными фрикадельками и сметаной	150/10/5			3,41	4,67	4,19	74,38	7,30	
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/20			6,47	6,33	7,10	111,47	0,26	



Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,25	2,77	22,88	133,54		№219 Сб дошк.2016
Компот из изюма	150			0,30	0,02	20,83	84,75	0,30	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>578</b>			<b>17,62</b>	<b>16,74</b>	<b>74,21</b>	<b>521,27</b>	<b>7,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 СБ дошк 2016
Слойка сладкая	35			3,12	3,47	19,95	123,50	0,12	стр 150 СБКазань 1997
<b>Итого:</b>	<b>185</b>			<b>7,70</b>	<b>7,55</b>	<b>27,53</b>	<b>208,50</b>	<b>2,17</b>	
<b>УЖИН</b>									
Омлет с сыром	10/150			17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	№230 сб дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	150/8/5			0,07	0,01	7,10	29,00	1,60	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>338</b>			<b>19,25</b>	<b>23,34</b>	<b>21,93</b>	<b>375,25</b>	<b>1,93</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1651</b>			<b>57,05</b>	<b>63,4</b>	<b>193,05</b>	<b>1575,46</b>	<b>16,48</b>	

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	150			6,44	2,86	33,23	184,96	0,72	ТТК №9Д №14 сб шк 2017 №413 СБ дошк 2016 №1 Дели2010
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		
Чай с молоком,сахаром	160/8			2,83	2,49	12,06	82,13	1,27	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,9	4,4	13	99		
Итого:	353			11,21	13,38	58,36	399,09	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	95	108,3	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	№386 СБ дошк.2016
яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)									
Итого:	95			0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	№21 СБ шк 2016 №82 сбдошк2016 № 339 СБ дошк 2016 №394 СБ дошк 2016 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	150/6			1,51	5,98	7,29	92,30	4,83	
Туляш из отварной говядины	45/45			11,57	9,30	2,97	141,75	0,45	
Пюре Картофельное	120			2,46	3,84	16,35	109,80	0,20	
Компот из свежемороженнных фруктов	150			0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
Итого:	596			19,07	21,65	66,89	542,76	18,76	
ПОЛДНИК									
Молочный напиток кефир,ряженка,катык,напиток цидофильный)	150			2,18	1,88	8,25	51,75	1,20	№420 СБ дошк 2016 стр 136,Дели
Кондитерские изделия (печенье)	10	10,00	10,00	0,75	0,98	7,44	41,70		
Итого:	160			2,93	2,86	15,69	93,45	1,20	
УЖИН									
Пюре рисовая с творогом	130/20			9,33	8,17	54,31	328,20	0,85	№203 сб дошк 2016

Чай с сахаром	150/8			0,04	0,01	6,99	28	0,04	№392 Дели2010
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	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			Энергетическа я ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная	150			2,81	1,40	14,23	81,00	0,72	№173, сбшк2017
Масло сливочное порционнo	5			0,04	3,62	0,07	33,00		2016
Кофейный напиток с молоком	165			2,57	2,2	11,69	77	0,16	№395Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,50	5,95	12,90	119,60	0,04	№3Дели2010
Итого:	355,00			8,92	13,17	38,89	310,60	0,92	
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									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,79		№12 СБ дошк 2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками	150/10			3,88	5,18	7,00	95,62	0,54	№94 сб дошк2016
Биточки "Домашние"	50			10,84	4,36	3,54	96,25	0,05	Акт проработки от
Рагу из овощей	120			1,80	5,90	11,50	106,40	6,94	№148 ,сб дошк 2016
Кисель	150					15,00	60,00		№648 сбшк2004
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,2		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	550			20,02	17,77	55,29	467,26	7,53	
ПОЛДНИК									
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
ИТОГО	160			4,97	7,14	13,83	139,20	2,05	
УЖИН									
Гёфтели рыбные в сметанном соусе	45/15			5,66	5,17	7,42	98,85	0,68	№261/а СБ дошк 2011
Саша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/3			3,40	3,08	15,35	102,73		№182,сбдошк 2016
Напиток из шиповника растворимого	150/8			0,51	0,21	15,56	66,12	74,96	№ 417 Дели2016
Слеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	351			11,09	8,62	48,17	314,70	75,64	
ВСЕГО:	1616,00			46,00	46,70	176,38	1317,10	90,14	
ИТОГО за 10 дней	15948,50			501,23	480,40	1898,44	13961,80	427,67	

Примечание:

. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ

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

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

- 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания  
Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
- говядина 1 категории упитанности ;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%