

Утверждаю
Директор ООО "АБК - Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной организации

Ирина Шаркова В.Н.
приказ №1 от 09.01.2024

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			3,80	3,06	22,56	136,02	0,60	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшеничная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,57	9,83	41,47	277,19	1,77	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, ватик, напиток ацидофильный)	150/2			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого:	152			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			1,04	2,95	1,29	35,92	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		47,25	37,8						
масса пропеченой капусты			34						
морковь		5	4						
Сахар		0,7	0,7						
Масло растительное		2	2						
соль йодированная		0,2	0,2						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150			2,54	3,13	13,08	100,07	3,45	№91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			25						
мука пшеничная		7,6	7,6						
Масло сливочное		0,8	0,8						
яйцо		2,64	2,2						
вода		12,00	12						
соль йодированная		0,17	0,17						
масса теста			22,50						
масса готовых клецек			25,00						
Рагу из овощей с мясом	40/110			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 сб дошк 2016
говядина (лопатка б/х)		64,00	64,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса готового отварного мяса			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		23,40	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		32,13	25,70						
масса припущенной капусты			22,70						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус томатный:			33,00						
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						№366 сб дошк 2016

	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Морковь		2,66	2,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	Масло сливочное		0,50	0,50						
	сахар		0,33	0,33						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса рагу с мясом			150,00						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		540			18,75	25,63	62,08	550,85	19,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		50			6,41	3,76	5,58	72,63	0,33	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9,0	9,0						
	молоко		13,00	13,0						
	сахари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
Пюре Картофельное		120			2,47	3,86	21,62	127,72	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,79	5,90	10,95	108,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СС
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										дошк.2016
Итого:		465			11,65	14,10	62,81	422,70	24,89	
ВСЕГО:		1516,00			40,98	52,06	176,13	1323,91	47,61	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			2,01	2,18	24,11	123,31	0,67	ГТК №1Д
		18	18						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3 сб дошк2016
		25	25						
		5,1	5						
		5	5						
Итого:	364			8,94	10,42	42,36	289,71	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			2,05	2,50	10,10	73,40	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, йогурт, напиток из ацидофильный)		155	150						
Итого:	150			2,05	2,50	10,10	73,40	0,45	
ОБЕД									
Салат с картофелем с зеленым горошком к/с	40			0,78	2,09	3,91	37,68	6,26	№26 сб дошк 2016

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	картофель	29,79	22,40							
	морковь	7,50	6,00							
	зеленый горошек к/с	10,02	6,00							
	лук	4,80	4,00							
	масло растительное	2,00	2,00							
		150/7		1,86	4,00	6,81	73,55	6,43	№63, сб дошк 2016	
Биточки "Домашние"	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	0,8	0,8							
	Масло растительное	3,0	3,0							
	соль иодированная	0,5	0,5							
	Бульон	120	120,0							
	Сметана	7,0	7,0							
	Томатная паста	0,8	0,8	7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	акт приоработки от 16.12.2016 №63	
	цыплята - бройлеры 0/м или фарш куриный	60,68	39,4							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	морковь	41,37	39,4							
	лук репчатый	11,85	9,4							
	Масло растительное	14,4	12							
	масса припущенного лука	1	1							
	соль иодированная		6							
	яйцо	0,4	0,4							
	Мука пшеничная	0,6	0,5							
	масса полуфабриката	3,75	3,75							
	масло растительное	59	59							
		2	2	3,21	1,62	22,36	116,60	0,41	№180, сб дошк 2016	
	крупа гречневая	47,6	47,6							
	вода питьевая	71,0	71,0							
Компот из свежих яблок	соль иодированная	0,3	0,3							
	масса каши		100,0							
	морковь	16,5	13,2							
	лук репчатый	2,0	1,7							
	масса каши с овощами		110,0							
	масло сливочное	2,0	2,0	0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017	
	яблоки свежие	27,40	24,00							
	сахар	5,00	5,00							
	вода	153,00	153,00							
		20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
		35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		564		17,21	14,19	78,44	500,65	13,83		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком стуженным	Творог	110/20	103,2	101,2	20,71	16,98	29,49	353,40	0,49	№ 251 сб дошк 2016
	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						
	молоко стуженное		20,40	20,00						
		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№412 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Булочка дорожная		35			2,37	4,88	14,73	112,24		№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 для крошки:			39,90						
	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						
Сок в инд. упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:	450			23,78	21,88	62,00	540,86	5,23	
ВСЕГО:	1528,00			51,98	49,00	192,90	1404,62	21,68	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			3,55	3,34	19,64	125,05	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			8,21	9,85	42,56	293,96	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	№419 Сб дошк 2016
(молоко)		158	150						
Итого:	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96	1,75	№41 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп гороховый с картофелем, на курином бульоне, с гречками	150/10			4,54	3,32	17,53	125,77	3,50	Сб дошк.2016 №87, 128
Картофель		40,05	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
гречки пшеничные:			10						
хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321 сбдошк2016
цыплята-бройлеры с/м		58,50	55,2						
масса отварной птицы			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		0,5	0,5						
масса гарнира			126,0						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	555			21,95	11,90	84,92	549,66	10,60	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленные из рыбы замешенные в томатном соусе с овощами	40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0						
или фарш рыбный		31,50	30,0						
Крупа манная		1,00	1,00						
яйцо		0,72	0,60						
Лук репчатый		9,00	7,50						
вода		5,60	5,60						
соль иодированная		0,35	0,35						

	сладкий перец		4,00	4,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	Масса полуфабриката			47,2						
	масса готовых котлет			40,0						
соус томатный с овощами				20,0						
	бульон или вода		20,0	20,0						
	Масло сливочное		0,9	0,9						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	морковь		1,5	1,2						
	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
	лук репчатый		2,4	2,0						
	морковь		5,0	4,0						
	масло растительное		0,6	0,6						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			3,50	6,56	15,21	173,02	30,85	№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 йодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,18	0,08	14,00	70,70	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	0,75	0,98	7,44	41,70		табл 6 стр 136. Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		475			11,81	12,87	65,14	479,40	78,19	
ВСЕГО:		1530			44,07	37,12	202,48	1394,42	92,66	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник - рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,01	10,04	42,77	294,09	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, сметана, йогурт илиophilный)	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	личн Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		152,00	150,00						
Итого:	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	
ОБЕД									
Икра морковная	30			0,6	0,03	6,17	27,36	1,66	ТТК 135 от 26.02.2019
морковь		31,3	25						
лук репчатый		6	5						
томатная паста		4	4						
масло растительное		1,5	1,5						
сварный песок		0,3	0,3						
соль йодированная		0,3	0,3						

Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№95,105 сбдошк 2016
Картофель		59,85	45,00						
капусты свежая		15,00	12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		16,38	9,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
бульон		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			13,40						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	СБ дошк. №303, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		33,3	31,7						
или фарш говяжий		33,3	31,7						
Лук репчатый		12	10						
масло растительное		1,5	1,5						
Хлеб пшеничный		6,7	6,7						
вода питьевая		10,0	10,0						
соль йодированная		0,5	0,5						
Мука пшеничная в/с		3,4	3,4						
масса полуфабриката			60						
масло растительное		1,5	1,5						
Макаронные изделия отварные с маслом	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дошк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
вода		231,00	231,00						
соль йодированная		0,45	0,45						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	545			16,58	13,31	67,78	464,69	9,65	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный с сыром	130			9,75	12,77	17,87	250,55	0,30	№229,сб дошк2016
яйцо		102	85						
молоко		51	51						
сыр		13,26	13						
масло сливочное		2,6	2,6						
соль йодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Чай с сахаром	150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№410,411 Дели2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Пирожок печеный с изюмом	50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
Мука пшеничная в/с		25	25						
Мука пшеничная в/с		1,1	1,1						
Масло сливочное		1,1	1,1						
Сахарный песок		1,7	1,7						
Яйцо куриное		1,5	1,25						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Дрожжи сухие		0,3	0,3						
вода питьевая		11,7	11,7						
Повидло		23	22,5						
Масло растительное		0,16	0,16						
Яйцо куриное		1,2	1						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дель + 2012
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:	485			15,21	16,11	76,76	538,42	2,85	
ВСЕГО:	1539			42,80	41,96	197,19	1365,73	15,42	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
-------------------------------	--------------	-----------------	-----------------	------------------	-------------------------	----------	------------------

			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
Суп молочный со звездочками	ЗАВТРАК		180		5,18	4,69	15,15	119,16	0,68	№100,сб дошк 2016		
	суповая заправка (звездочки)		14,40	14,40								
	Сахар		1,40	1,40								
	Молоко		126,00	126,00								
	Вода		54,00	54,00								
	Масло сливочное		1,80	1,80								
	Соль		0,80	0,80								
Какао с молоком			150/5		3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016		
	Какао-порошок		1,7	1,7								
	Сахар		5	5								
	Молоко		90	90								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	вода		67	67						№3,сб дошк 2016		
			25/5/5		3,27	5,06	12,26	107,57	0,04			
	Батон нарезной		25	25								
	Сыр		5,1	5								
	Масло сливочное		5	5								
Итого:			370		12,11	12,93	33,40	285,55	2,15			
2 - ой ЗАВТРАК												
Молоко кипяченое (молоко)			150		2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	Лич 19 сб дошк 2016		
	молоко		158	150								
Итого:			150		2,10	2,50	9,85	71,40	1,95			
Винегрет с солеными огурцами	ОБЕД		40		0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016		
	Картофель		13,76	10,00								
	Свекла		10,20	8,00								
	Морковь		7,56	6,00								
	Огурцы соленые		14,56	8,00								
	Масло растительное		2,40	2,40								
	Лук репчатый		7,14	6,00								
Суп-лапша домашняя на курином бульоне			150		1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк2016		
	Мука пшеничная		11,3	11,3								
	Яйцо		3,6	3								
	вода		2,1	2,1								
	Соль		0,5	0,5								
	Масса лапши			12								
	Морковь		7,50	6,0								
	Лук репчатый		7,1	6,0								
	Масло растительное		3	3								
	Бульон		143	143,00								
	Соль		0,5	0,5								
	Суфле куриное с рисом			55		9,47	9,02	2,52	129,00			№ 328 сб дошк 2016
		цыплята-бройлеры ш/м		92,34	92,34							
масса отварной мякоти птицы			38									
крупа рисовая		3,5	3,5									
вода		12,9	12,9									
соль йодированная		0,1	0,1									
масса вязкой рисовой каши			15									
яйцо куриное		7,2	6									
масло сливочное		3	3									
сыр		1,53	1,5									
масса полуфабриката			60									
масса готового суфле			55									
Канюста тушеная				110		2,24	4,05	8,68	84,70	18,79	№ 303 сб шк 2017	
	канюста свежая		157,5	126								
	масло растительное		3,85	3,85								
	морковь		2,75	2,2								
	лук репчатый		5,28	4,4								
	томатная паста		2,86	2,86								
	мука пшеничная		1,32	1,32								
	сахар		0,8	0,8								
	соль йодированная		0,4	0,4								
	Компот из изюма и яблок			150		0,29	0,10	21,77	89,96	1,20		ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0									
изюм		7,65	7,5									
масса отварных сухофруктов			12,0									
Вода		152	152,0									
Хлеб ржаной	сахар		5,0	5,0						табл 6 стр 144,Дел + 2012		
			40	40	40	2,64	0,48	79,20				
Итого:			545		16,74	20,99	58,70	502,35	24,14			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом			130/20		9,93	8,14	23,31	206,57	5,63	№308 СБ дошк 2016		
	говядина (жирное мясо б/к)		35,50	34,00								
	или фарш говяжий		35,70	34,00								

	масло сливочное		2,40	2,40						
	масса готового мясного фарша			26,00						
	Картофель		165,60	124,5/120,4						
	масса отварного протертого картофеля			118,00						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,60	1,60						
	масса припущенного лука			6,50						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		2,40	2,40						
	масса полуфабриката			153,00						
	Соус :									
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
	Соус сметанный			20,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1,35	2,70	9,60	67,47		
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										дошк 2016
Итого:		445			13,30	11,42	57,73	389,93	17,87	
ВСЕГО:		1510			44,26	47,84	159,68	1249,23	46,11	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
		17,7	17,7						
		70	70						
		53	53						
		2	2						
		0,4	0,4						
		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	ли 413 со дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		82	80						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
		25	25						
		5	5						
Итого:	350			8,49	9,57	42,39	292,85	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, йогурт, напиток из ацидофильных)		155	150						
Итого:	150			2,10	2,50	10,50	72,50	0,45	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71	5,94	№10 СБ дошк 2016
		34,32	24						
		3,6	3						
		1,5	1,5						
		1,5	1,5						
Суп картофельный с греческой крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
		12	12						
		60	45						
		7,5	6						
		7,14	6						
		1,5	1,5						
		0,65	0,65						
		105,0	105,0						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	150			14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	ТТК
		48	48						
		0,3	0,3						

Картофель			30						
	Лук репчатый	133	100						
	Огурцы соленые	18	15						
		36,4	20						
	Масло растительное	8	8						
Масса овощей			120						
	Напиток из сухофруктов	150		0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 Сб допик 2016
	сухофрукты	12,75	12,50						
	Сахар	5,00	5,00						
	вода	152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	515			4,50	3,62	40,99	203,21	11,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Вареники ленивые с маслом сливочным	110/5			16,74	11,58	16,84	236,50	0,49	№243,244 сб допик 2016
	творог	87,89	86,1						
	Мука пшеничная в/с	12,0	12,0						
	яйцо куриное	7,56	6,3						
	сахарный песок	6,30	6,3						
Соль йодированная		0,25	0,3						
	масса полуфабриката		105,0						
	масло сливочное	5,0	5,0						
	Напиток из шиповника	150/5		0,50	0,21	12,23	52,53	75,00	№399 сб допик 2016
	шиповник	15,3	15						
сахар		5	5						
	вода	150	150						
	крекеры из дрожжевого теста	40		3,67	5,65	20,12	146	0,11	№445 сб допик 2016
	Мука пшеничная в/с	25,64	25,64						
	мука пшеничная в/с на подпыл	0,8	0,8						
Сахар		1,36	1,36						
	Масло сливочное	1,16	1,16						
	яйцо куриное	1,63	1,36						
	Соль йодированная	0,4	0,4						
	Дрожжи сухие	0,2	0,2						
Вода питьевая		10,32	10,32						
	повидло	10,2	10						
	Масло растительное	1,25	1,25						
	яйцо для смазки изделий	0,75	0,75						
	в инд. упаковке	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели 2016
Итого:	435			21,51	17,44	61,79	488,37	78,10	
Итого:	1450			36,61	33,13	155,67	1056,93	91,23	

нь 7 - ой

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									
завтрак молочный с пом. сливочным	140/3			4,70	4,79	23,37	171,47		ТТК №10Д
Крупа ячневая		17,50	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
чайный напиток с лим.	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кисельный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
сироп с малинным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дети 2016
Батон марочный		25	25						
Масло сливочное		5	5						
сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого	369			12,10	14,22	42,28	346,97	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
молочный напиток (пр. разбавля, катык, напиток шоколадный)	150/2			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	№240 сб допик 2016
Молочный напиток		155	150						
сахар		2	2						
Итого	152			2,02	2,50	9,78	73,17	1,05	
ОБЕД									
с картофелем с маринованными	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб допик2016
огурцы соленые		21,84	12						
картофель		21,92	16						

	морковь	10,24	8						
	лук репчатый	2,4	2						
	масло растительное	2	2						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63,сб,допж2016
	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	0,8	0,8						
	Масло растительное	3,0	3,0						
	соль йодированная	0,5	0,5						
	Бульон	120	120,0						
	Томатная паста	0,8	0,8						
	Сметана	5,0	5,0						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20			6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
	грудка - бройлеры с/м	39,10	25,40						
	или фарш куриный	25,40	25,40						
	вода	4,00	4,00						
	рис	3,40	3,40						
	масса отварного рассыпчатого риса		10,00						
	Лук репчатый	8,64	7,20						
	Масло растительное	1,20	1,20						
	масса припущенного лука		6,00						
	соль йодированная	0,20	0,20						
	мука пшеничная	2,80	2,80						
	масса полуфабриката		48,00						
	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						
Пюре Картофельное	120			2,47	3,86	21,62	127,72	14,53	лж 224 сб допж 2016
	Картофель	136,80	102,60						
	Молоко	18,96	18,00						
	Масло сливочное	4,20	4,20						
	соль йодированная	0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шж 2017
	яблоки свежие	27,40	24,00						
	сахар	5,00	5,00						
	вода	153,00	153,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дел + 2012
Итого:	560			13,39	16,60	71,37	494,64	25,96	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150			1,32	1,67	9,23	63,6	6,65	№106,107 сб шж 2017
	картофель	79,8	60						
	морковь	7,5	6						
	лук репчатый	7,2	6						
	томатная паста	0,6	0,6						
	масло растительное	1,5	1,5						
	фрикадельки рыбные:		30						
	фарш из горбуши	29,6	28,2						
	яйца куриные	1,8	1,5						
	лук репчатый	7,2	6						
	соль йодированная	0,3	0,3						
	вода питьевая	2,7	2,7						
	масса полуфабриката фрикаделек		37,5						
	масса готовых фрикаделек		30						
Чай с мармеладом	160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб допж 2016
	чай зеленый	0,45	0,45						
	вода питьевая	160	160						
	мармелад	10	10						
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ допж.2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Де + 2012
Итого:	445			3,62	2,27	50,65	242,24	16,67	
ВСЕГО:	1526			31,12	35,59	174,08	1157,02	44,85	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с мясом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,31	9,91	41,64	296,77	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	табл 19 сб дошк 2016
молоко		158	150						
Итого:	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	
ОБЕД									
Салат из моркови	40			0,54	2,61	2,96	37,97	1,04	ТТК
морковь		48,00	38,40						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,54	3,13	13,08	100,07	3,45	№91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			25						
мука пшеничная		7,6	7,6						
Масло сливочное		0,8	0,8						
яйцо		2,64	2,2						
вода		12,00	12						
соль йодированная		0,17	0,17						
масса теста			22,50						
масса готовых клецек			25,00						
Птица, тушенная в соусе с овощами	150			7,61	7,43	9,95	170,08	24,36	№319 Сб дошк 2016
цыпленок - бройлеры с/м		73,14	69,0						
масса отварной мякоти птицы			30,0						
соус сметанный:									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		87,2	65,6						
морковь		32,0	25,6						
Лук репчатый		17,6	14,4						
масло растительное		1,2	1,20						
соль иодированная		0,6	0,6						
масса овощей с соусом			120,0						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			27,60						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	525			13,33	13,60	50,66	422,19	28,85	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20			8,88	9,20	18,73	179,14	0,50	№314 сб дошк 2016
капуста свежая		83,4	66						
говядина б/к (котлетное мясо)		43,85	42						
или фарш говяжий		42	42						
крупа рисовая		5,5	5,5						
масса отварного риса			15,6						

	лук репчатый		10,71	9						
	масло растительное		2,75	2,75						
	масса припущенного лука			9						
	яйцо		5,40	4,50						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			127,00						
	Масло растительное		0,90	0,90						
соус сметанно-томатный				20,00						
	Мука пшеничная		1,13	1,13						
	вода		11,25	11,25						
	сметана		3,75	3,75						
	томатная паста		0,60	0,60						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	томатного			20,00						
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Слюбка сладкая		35			2,95	3,37	20,45	123,90		Сборник национальных блюд и кулинарных
	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	Сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пф			40,25						
	яйцо		0,60	0,50						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дел + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:		470			14,37	12,78	69,10	435,08	3,02	
ВСЕГО:		1504			39,11	38,79	171,25	1225,45	36,07	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сбор: рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			2,54	2,60	19,77	113,50	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016.
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,27	5,06	12,26	107,57	0,04	№3, сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	354			8,54	9,81	42,03	291,48	1,96	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			2,00	2,50	9,88	68,53 *	1,08	лн 20 сб дошк 2016
(кефир, ряженка, йогурт, напиток из ацидофильный)		152,00	150,00						
Итого:	150			2,00	2,50	9,88	68,53	1,08	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	40			0,05	2,04	4,47	36,04	6,75	№46 СБ пшк 2017
капуста свежая		44,38	35,5						
масса тушеной капусты			32						
яблоки		5,7	5						
Сахар		1	1						
Масло растительное		2	2						
соль иодированная		0,2	0,2						

Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками и грибами, со сметаной	150/10/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
цыплята-бройлеры с/м		17,56	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			13,40						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана		6,00	6,00						
Суфле рыбное	60			9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№ 284 сб дошк 2016
горбуша ПБГ с/м		75,25	53,75						
масса отварной рыбы			43						
соус молочный:									
молоко		15	15						
масло сливочное		2,6	2,6						
мука пшеничная в/с		2,6	2,6						
вода		3	3						
Соль йодированная		0,16	0,16						
масса густого молочного соуса			20						
яйцо куриное		9,6	8						
масло растительное		2	2						
масса полуфабриката			69						
масса готового суфле			60						
Пюре из овощей	120			2,86	3,52	13,25	96,12	21,5	№ 348 сб дошк 2016
картофель		98	73,2						
Морковь		41,4	33						
капуста свежая		51,4	40,8						
Соль йодированная		0,3	0,3						
молоко		9	8,4						
масло сливочное		4,2	4,2						
Компот из изюма и яблок	150			0,29	0,10	21,77	89,96	1,20	ТТК
яблоки свежие		13,68	12,0						
изюм		7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов			12,0						
Вода		152	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дел + 2012
Итого:	571			17,72	17,44	77,29	548,19	34,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с молоком стуженным	110/20			18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	№249 СБ дошк 2016
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						
молоко стуженное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№412 Дел 2016
чай ванильный		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)									
Итого:	390			18,63	15,97	52,41	431,09	12,68	
ВСЕГО:	1465			46,89	45,72	181,60	1339,28	50,49	

Наименование блюда и продукция	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молочным	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,01	10,04	42,77	294,09	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипячение (молоко)	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	лм 19 сб дошк 2016
молоко		158	150						
Итого:	150			2,10	2,50	9,85	71,40	1,95	
ОБЕД									
Салат из свеклы с огурцами солеными	40			0,58	2,44	0,27	34,96	3,40	№37 сб д 16
свекла		30,72	24,00						
огурцы соленые		14,56	8,00						
Лук репчатый		2,40	2,00						
зеленый горошек м/с		6,68	4,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
вода		2,1	2,1						
Соль		0,5	0,5						
Масса лапши			12						
Морковь		7,50	6,0						
Лук репчатый		7,1	6,0						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143,00						
Соль		0,5	0,5						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,55	№293 сб рецептур 2016
говядина лопатка б/к		42,00	42,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
масса отварной говядины			30,00						
Морковь		13,13	10,50						
лук репчатый		6,36	5,30						
Вода питьевая		22,50	22,50						
томатная паста		0,90	0,90						
мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные	110			4,15	0,49	23,41	114,62		№205 сб шк 2017
макаронные изделия		38,50	38,50						
Вода питьевая		231,00	231,00						
Масло сливочное		1,70	1,70						
Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель	150			0,00	0,00	13,0	52	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	545			17,31	16,75	59,23	472,86	5,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			9,67	11,37	22,22	205,46	0,25	№229, сб дошк 2016
яйцо		108	90						
молоко		45	45						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		2,2	2,2						

	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса готового оmeта		130							
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	12,23	52,53	75,00	№199 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,86	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Ддели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Ддели2016
Итого:		450			13,79	13,60	71,77	441,73	77,75	
ВСЕГО:		1504,00			42,21	42,89	183,62	1280,08	86,62	
ИТОГО за 10 дней		15072,00			420,03	424,10	1794,59	12796,67	532,71	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1507,20			42,00	42,41	179,46	1279,67	53,27	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюддля питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на производство 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%