

**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) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	витамин С	Сборник рецептур
					белки	жиры	угл-ды			
	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3	10 7.5 75 48 2 0.4 3	10 7.5 75 48 2 0.4 3	3.80	3.06	22.56	136.02	0.60	ТТК №7Д
	Кофеинный напиток с молоком	180/6	2.50 6.00 90.00 108.00	2.50 6.00 90.00 108.00	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№414 Дели 2016
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25 5	25 5	1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
Итого:		359			8.57	9.83	41.47	277.19	1.77	
	2 - ой ЗАВТРАК									
	Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, кисель, напиток ацидофильный)	150/2	155 2	150 2	2.02	2.50	9.78	73.17	1.05	№420 С б дошк 2016
Итого:		152			2.02	2.50	9.78	73.17	1.05	
	ОБЕД									
	Икра морковная	30	31.30 6.00 4.00 1.50 0.30 0.30	25.00 5.00 4.00 1.50 0.30 0.30	0.60	0.03	6.17	27.36	1.66	ТТК 135 от 26.02.2019
	Суп вермишелевый с картофелем с мясными приправами	150/10	11.97 11.97 1.19 0.96 1 0.5	11.4 11.4 1 0.8 1 0.5	3.95	3.56	10.51	97.15	5.19	№88 С б дошк 2016
	Котлеты рубленые из говядины	50	36.57 36.57 10.8 1 8 10.00 5 0.5 0.6	35 35 9 1 8 10.00 5 0.5 0.6	8.42	9.35	8.22	150.76	0.60	С б дошк. №299, 2016
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2	47.6 71.0 0.3 100.0 16.5 2.0 2.0	47.6 71.0 0.3 100.0 13.2 1.7 110.0	3.21	1.62	22.36	116.60	0.41	№180, с б дошк 2016
	Напиток из сухофруктов	150	12.75 5.00 152.00	12.50 5.00 152.00	0.50	0.07	17.34	57	0.54	№394 С б дошк 2016
	Хлеб пшеничный	15	15.00	15.00	1.14	0.12	7.38	35.25	0.00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Хлеб ржаной	35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		552			20.13	15.16	85.82	553.17	8.40	
	ЧИЛОТИНЕННЫЙ									
	Пудинг рыбный	45/15	51.54	37.9 30 6.2 4.8 9 1.7 0.3 0.8 0.8 0.15 0.09 45	7.40	6.45	13.49	142.85	0.32	№286 С б дошк 2016
	Пюре Картофельное	120	136.80 18.96 4.20 0.45	102.60 18.00 4.20 0.45	2.47	3.86	21.62	127.72	14.53	№ 339 С б дошк 2016
	Чай (зеленый) с сахаром	150/5	0.4 5 150	0.4 5 150	0.06	0.02	5.01	19.95	0.03	№410,411 Дели 2016
	Кондитерские изделия	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 (абланки или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 С б дошк.2016
Итого:		475			12.63	16.80	70.71	492.92	24.88	
ВСЕГО:		1538.00			43.36	44.28	207.78	1396.45	36.10	

Наименование блюд и продуктов	День 2- ой	с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет									
		Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК											
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3	18 70 53 Сахар соль подмороженная Масло сливочное	18 70 53 2 0.4 3	2.01	2.18	24.11	123.31	0.67	ГТК №1Д	
Какао с молоком		180/6	Каоко-порошок Сахар Молоко Вода	2.00 6.00 110.00 80.00	3.67	3.19	5.99	58.83	1.43	№416 Дели2016	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	25 5.1 5	3.27	5.06	12.26	107.57	0.04	№3 сб дошк2016	
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	364			8.94	10.42	42.36	289.71	2.14		
Кисломолочный напиток (кефир,риженка,капыка,напиток ацидофильный)		150		155	2.05	2.50	10.10	73.40	0.45	№420 Сб дошк 2016	
Итого:		150			2.05	2.50	10.10	73.40	0.45		
ОБЕД											
Салат из моркови с яблоками		40	морковь яблоки сахар	37.80 11.40 0.40	30.00 10.00 0.40	0.42	0.07	3.41	15.96	1.75	№41 сб дошк 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		150/7	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Масло растительное соль подмороженная Бульон Сметана Томатная паста	15.0 15.96 7.5 7.14 30.72 0.8 3.0 0.5 120 7.0 0.8	12.0 12.0 6.0 6.0 24.0 0.8 3.0 0.5 120.0 7.0 0.8	1.86	4.00	6.81	73.55	6.43	№63,сб дошк2016
Плов из отварной птицы		150	цыпленка-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль подмороженная масса гарнира	58.50 5.0 5.0 8.9 12.5 32.0 65.0 0.5 126.0	55.2 24.0 5.0 7.5 10.0 32.0 65.0 0.5	12.71	7.85	26.80	229.00	4.52	№321 сб дошк2016
Компот из свежих яблок		150	яблоки свежие сахар вода	27.40 5.00 153.00	24.00 5.00 153.00	0.12	0.12	11.00	46.05	0.68	342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный		20									
Хлеб ржаной		35									
Итого:		552			18.95	12.62	71.70	480.79	13.38		
УПЛОТНЕННЫЙ											
Запеканка творожная с повидлом		110/20	Творог крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль подмороженная повидло	103.2 6.6 5.28 8.8 4.4 4.4 4.4 4.4 0.55 20.40	101.2 6.6 4.4 8.8 4.4 4.4 4.4 4.4 0.55 20.00	8.11	8.75	21.93	237.04	0.61	№ 251 сб дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5	чай весовой Сахар лимон Вода	0.4 5 5.55 150.0	0.4 5 5 150.0	0.10	0.02	5.18	21.89	2.24	№412 Дели2016
Булочка дорожная		35	Мука пшеничная мука пшеничная на подынья Сахар Масло сливочное соль подмороженная дрожжи сухие вода масса полуфабриката для крошки: мука пшеничная масло сливочное масса крошки масло растительное для смазки изделий	21.35 0.70 4.20 4.55 0.21 0.14 10.70 0.84 0.70 1.40 0.70	21.00 0.70 4.20 4.55 0.21 0.14 10.70 0.84 0.70 1.40 0.70	2.37	4.88	14.73	112.24		№453 сб дошк2016
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50		№418 Дели2016
Итого:		450			11.18	13.65	54.45	424.51	5.35		
ВСЕГО:		1516.00			41.12	39.19	178.61	1268.40	21.32		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белики	жиры	угл-зы			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4	18	18	3.55	3.34	19.64	125.05	0.67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		70	70						
Молоко		53	53						
Вода		2	2						
Сахар		0.4	0.4						
соль иодированная		4	4						
Масло сливочное									
Чай с молоком, сахаром	170/6	0.45	0.45	2.74	2.15	10.00	70.41	1.25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		6	6						
Сахар		82	80						
Молоко		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25	25	1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дешв2016
Батон нарезной		5	5						
Масло сливочное									
Итого:	350			8.21	9.85	42.56	293.96	1.92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	2.10	2.50	9.85	71.40	1.95	№419 Сб дошк 2016
Итого:	150			2.10	2.50	9.85	71.40	1.95	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	40	47.25	37.80	1.04	2.95	1.29	35.92	1.86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая			34.00						
масса прогретой капусты			4.00						
морковь		5.00	4.00						
Сахар		0.70	0.70						
Масло растительное		2.00	2.00						
соль иодированная		0.20	0.20						
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне	150			1.18	1.63	7.27	51.45	4.95	№86 сб дошк 2016
крупа пшеничная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7.5	6						
Лук репчатый		7.14	6						
Масло растительное		1.5	1.5						
соль иодированная		0.65	0.65						
Бульон		105.0	105.0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			6.30	6.24	5.50	103.28		№ 305 сб дошк 2016
цыплятина - бройлеры с/м		45.60	29.30						
Хлеб пшеничный		7.30	7.30						
Вода		9.00	9.00						
соль иодированная		0.28	0.28						
Масса полуфабриката			46.00						
Масло растительное		0.60	0.60						
Соус молочный:			20.00						
Молоко		10.00	10.00						
Масло сливочное		1.04	1.04						
Мука пшеничная		1.04	1.04						
Вода		10.00	10.00						
Сахар		0.24	0.24						
соль иодированная		0.24	0.24						
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 иодированная		0.45	0.45						
Масло сливочное		3.00	3.00						
Кисель	150	17.5	17.5	0.45	0.08	13.50	62.70	0.83	ТТК
Кисель-концентрат		5	5						
Сахар		150	150						
вода									
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Дешв + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дешв + 2012
Итого:	568			16.98	14.14	74.69	503.96	7.64	
УПЛОТНЕННЫЙ									
Биточки рубленые из рыбы	60			7.32	4.66	8.81	106.80	0.19	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		61.65	45.0						
или фарш рыбный		47.25	45.0						
Крупа манная		1.56	1.56						
яйца		1.08	0.90						
Лук репчатый		13.44	11.20						
вода		8.40	8.40						
соль иодированная		0.50	0.50						
сахар		0.12	0.12						
сухари панировочные		6.00	6.00						
Масло растительное		1.50	1.50						
Масса полуфабриката			70.8						
Картофель тушеный 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 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						
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	20	20.00	20.00	0.75	0.98	7.44	41.70		табл 6 стр 136,Дешв +2012
Фрукты свежие (блоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	1.50	0.50	21.00	95.00	75.00	стр 184 табл 9 Дешв+ 2012 дошк.2016
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134,Дешв + 2012
Итого:	475			14.77	12.94	76.30	534.22	142.64	
ВСЕГО:	1543			42.05	39.42	203.40	1403.54	154.15	

День 4 - ый

День 4 - ый

с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур

		брutto	нетто	белки	жиры	угл-лы	Ккал	С		
	ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар Соль йодированная Масло сливочное	140/3	18 123 2 0.4 3.00	18 123 2 0.4 3.00	4.24	3.27	23.87	152.91	0.67	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2.50 6.00 90.00 108.00	2.50 6.00 90.00 108.00	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№414 Дем 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	25/5	25 5	25 5	1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дем2016
Итого:		363			9.01	10.04	42.77	294.09	1.84	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150	152.00	150.00	2.00	2.50	9.88	68.53	1.08	№420 Сб дошк 2016
Итого:		150			2.00	2.50	9.88	68.53	1.08	
	ОБЕД									
Салат с картофелем с зеленым горошком к/с	картофель морковь зеленый горошек к/с лук масло растительное	40	29.79 7.50 10.02 4.80 2.00	22.40 6.00 6.00 4.00 2.00	0.78	2.09	3.91	37.68	6.26	№26 сб дошк 2016
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	Картофель Горох куотный лук репчатый Морковь соль йодированная Масло растительное вода питьевая Говядина б/к (котлетное мясо) или фарши говяжий Лук репчатый Яйцо куриное Вода питьевая Соль йодированная масса полуфабриката	150/10	40.05 12.15 7.2 9.6 0.5 3 105 11.97 11.97 1.19 0.96 1 0.1	30 12 6 7.5 0.5 3 105 11.4 11.4 1 0.8 1 0.1 14.3	5.63	5.02	9.96	115.15	3.73	Сб дошк.№87
Котлеты рубленые из говядины	говядина (котлетное мясо) или фарши говяжий Лук репчатый масло растительное Хлеб пшеничный вода питьевая сухари панировочные соль йодированная масса полуфабриката масло растительное	50	36.57 36.57 10.8 1 8 10.00 5 0.5 0.6	35 35 9 1 8 10.00 5 0.5 0.6	8.42	9.35	8.22	150.76	0.60	Сб дошк.№299, 2016
Капуста тушеная	капуста свежая масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная сахар соль йодированная	110	157.6 3.85 2.75 5.28 2.64 1.32 0.8 0.4	126 3.85 2.2 4.4 2.64 1.32 0.8 0.4	2.24	4.05	8.68	84.70	18.79	№ 354 сб шк 2016
Компот из урюка	урюк масса отварных сухофруктов Вода сахар	150	15.3	15.0 27.6 152.0 5	0.33	0.02	10.83	44.85	0.00	№394 Сб дошк 2016
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		545			19.72	20.94	55.44	502.37	29.38	
	УПЛОТНЕННЫЙ									
Омлет с сыром	яйцо молоко сыр масло сливочное соль йодированная масса готового омлета	130	102 51 13.26 2.6 0.3 130	85 51 13 2.6 0.3 130	9.75	12.77	17.87	250.55	0.30	№229,сб дошк2016
Чай с сахаром	чай лесовой Сахар Вода	150/5	0.4 5 150	0.4 5 150	0.04	0.01	5.01	19.95	0.02	№410.411 Дели2016
Кондитерское изделие	крекер	15	15	15	1.35	2.70	9.60	67.47		
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50	№418 Дели2016
Итого:		450			13.64	15.68	57.38	450.06	2.82	
ВСЕГО:		1508			44.37	49.16	165.48	1315.05	35.12	

День 5 - ий	День 5 - ий	с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет						
Наименование блод и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
		брutto	нетто	белки	жиры	угл-лы	Ккал	С

ЗАВТРАК								
Суп молочный со звездочками	180			5.18	4.69	15.15	119.16	0.68
суповая засыпка (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			3.06	2.66	4.99	48.86	1.19
Какао-порошок		1.7	1.7					
Сахар		5	5					
Молоко		90	90					
вода		67	67					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	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			11.50	12.40	32.40	275.58	1.91
2 - ой ЗАВТРАК								
Молоко кипяченое (молоко)	150		158	150	2.10	2.50	9.85	71.40
Итого:	150			2.10	2.50	9.85	71.40	1.95
ОБЕД								
Салат из кукурузы к/с	30			0.86	1.85	2.41	29.79	2.79
кукуруза к/с		46.60	27.90					
сахар		0.60	0.60					
масло растительное		1.80	1.80					
Рассольник домашний, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/10/5			2.75	5.13	8.59	97.40	8.00
Картофель		59.85	45.00					
капуста 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 подсоленная		0.50	0.50					
бульон		105.00	105.00					
Сметана		5.00	5.00					
ципилата-бройлеры с/м		17.50	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					
Пудинг рыбный	45/15			7.40	6.45	13.49	142.85	0.32
рыба (минтай с/м БГ)		51.54	37.9					
масса отварной рыбы			30					
Хлеб пшеничный		6.2	6.2					
яйцо		4.8	4					
молоко		9	9					
масло сливочное		1.7	1.7					
соль подсоленная		0.3	0.3					
Масло растительное		0.8	0.8					
масса пудинга			45					
Соус молочный		7.5	7.5					
молоко		0.8	0.8					
масло сливочное		0.8	0.8					
Мука пшеничная		7.5	7.5					
Вода		0.15	0.15					
Сахар		0.09	0.09					
соль подсоленная			15					
масса соуса								
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3			2.66	2.49	25.87	140.63	№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39.60	39.60					
соль подсоленная		2.20	2.20					
Вода питьевая		237.60	237.60					
Масло сливочное		3.00	3.00					
Компот из изюма и яблок	150			0.29	0.10	21.77	89.96	1.20
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	40		40	2.64	0.48	15.84	79.20	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	558			15.73	14.65	85.56	550.04	9.52
УПЛОТНЕННЫЙ								
Салат из свеклы отварной	30			0.42	1.80	2.48	27.84	2.00
Свекла		36.36	28.50					
Масло растительное		1.50	1.50					
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	130/20			9.93	8.14	23.31	206.57	5.63
говядина (котлетное 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,					
масса отварного протертого			118.00					
Лук репчатый		10.80	9.00					
Масло растительное		1.60	1.60					
масса припущененного лука			6.50					
Масло сливочное		1.60	1.60					
соль подсоленная		0.70	0.70					
сахар панировочные		2.40	2.40					
масса полубаффиата			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
чай весовой		0.4	0.4					
Сахар		5	5					
лимон		5.55	5					
Вода		150.0	150.0					
Пирожок печенный с повидлом	50			2.92	3.13	28.98	155.83	0.03
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	20		20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
Фрукты свежие (блоки или анельсин, или банан, или мандарин)	100		100	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого:	510			15.29	13.65	79.58	506.13	19.90
ВСЕГО:	1588			44.63	43.20	207.40	1403.15	33.28

Каша пшеничная с маслом сливочным	Крупа пшено Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	140/4	17.7 70 53 2 0.4 4	17.7 70 53 2 0.4 4	3.84	3.06	19.47	123.94	0.00	ТТК №6Д
Чай с молоком,сахаром	чай весовой Сахар Молоко Вода	170/6	0.45 6 82 90	0.45 6 80 90	2.74	2.15	10.00	70.41	1.25	№413 Сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	25/5	25 5	25 5	1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
Итого:		350			8.49	9.57	42.39	292.85	1.25	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир,пряженка,капыка,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150	155	150	2.10	2.50	10.50	72.50	0.45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		150			2.10	2.50	10.50	72.50	0.45	
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками	морковь яблоки сахар	60	56.28 17.10 0.60	45.00 15.00 0.60	0.65	0.11	5.17	24.24	3.75	№39.сб дошк2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне,со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана Томатная паста	150/5	15.0 15.96 7.5 7.14 30.72 0.8 3.0 0.5 120 5.0 0.8	12.0 12.0 6.0 6.0 24.0 0.8 3.0 0.5 120.0 5.0 0.8	1.81	3.70	6.74	70.31	6.43	№63.сб дошк2016
Бифстриганов из отварной говядины	Говядина лопатка б/к Соль йодированная Сметана Мука пшеничная в/с вода питьевая Соль йодированная Лук репчатый Масло сливочное	30/30	48.00 0.30 6.75 2.00 20.25 0.24 7.20 0.60	48.00 0.30 6.75 2.00 20.25 0.24 6.00 0.60	8.66	7.35	2.27	108.60	0.22	№294.374 Сб дошк 2016
Вермишель отварная	вермишель вода соль иодированная масло сливочное	110	38.50 231.00 0.30 1.70	38.50 231.00 0.30 1.70	3.15	1.06	23.41	118.12		№219 Сб дошк.2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	150	12.75 5.00 152.00	12.50 5.00 152.00	0.50	0.07	17.34	73	0.54	№394 Сб дошк 2016
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144.Дели + 2012
Итого:		540			17.08	12.71	68.77	463.83	10.94	
УПЛОТНЕННЫЙ										
Вареники ленивые с маслом сливочным	творог Мука пшеничная в/с яйцо куриное сахарный песок Соль йодированная масса полуфабриката масло сливочное	110/5	87,89 12.0 7.56 6.30 0.25 5.0	86.1 12.0 6.3 6.3 0.3 105.0 5.0	16.74	11.58	16.84	236.50	0.49	№243.244 Сб дошк 2016
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	150/5	15.3 5 150	15 5 150	0.18	0.08	14.00	70.70	36.60	№399 сб дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	20	20	20	1.25	5.70	15.85	115.89		табл 6 стр 136.Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50	№418 Дели2016
Итого:		415			18.77	17.36	59.29	476.43	39.59	
ВСЕГО:		1455			46.44	42.14	180.95	1305.61	52.23	

День 7 - ой		День 7 - ой		с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет							
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 ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая	140/3	17.50	17.50	4.70	4.79	23.37	171.47		ГТК №10д	

Кофейный напиток с молоком		Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	70 53 2 0.4 3.00	70 53 2 0.4 3.00				
	180/6			2.85	2.41	5.99	42.67	1.17 №414_Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным		Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	2.50 6.00 90.00 108.00	2.50 6.00 90.00 108.00	1.92	4.36	12.92	98.50 №1 Дели 2016
Сыр порционно		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								
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	150/2	кисломолочный напиток сахар	155 2	150 2	2.02	2.50	9.78	73.17 1.05 №420 Сб дошк 2016
Итого:	152			2.02	2.50	9.78	73.17	1.05
		ОБЕД						
Салат из свежей капусты		капуста свежая масса прогретой капусты морковь Сахар Масло растительное соль иодированная	40	47.25 5.00 0.70 2.00 0.20	37.80 4.00 0.70 2.00 0.20	1.04	2.95	1.29 35.92 1.86 №21 сб дошк 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	150	66.6 7.5 7.2 1.5 0.5 112.5	50 6.00 6.00 1.5 15	1.26	2.02	7.28 52.35 3.45 №91,128 сб дошк 2016
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20	цыплята - бройлеры с/м или фарши куриный вода рис масса отварного рассыпчатого Лук репчатый Масло растительное масса пропущенного лука соль иодированная мука пшеничная мука полубафриката соус сметанно- томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль йодированная		39.10 25.40 4.00 3.40	25.40 25.40 4.00 3.40	6.19	5.36	14.58 136.77 1.91 ТТК 698 от 09.04.2021
Пюре Картофельное		Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	120	136.80 18.96 4.20 0.45	102.60 18.00 4.20 0.45	2.47	3.86	21.62 127.72 14.53 № 339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок		яблоки свежие сахар вода	150	27.40 5.00 153.00	24.00 5.00 153.00	0.12	0.12	11.00 46.05 0.68 342 сб шк 2017
Хлеб ржаной			35	35	35	2.31	0.42	13.85 69.23 Табл 6 стр 144_Дели + 2012
Итого:	555			13.39	14.74	69.62	468.04	22.43
		ЧИЛОТНЕЙНЫЙ						
Биточки рубленые из рыбы		рыба (минтай с/м БГ) или фарши рыбные Крупа манная яйцо Лук репчатый вода соль иодированная сахар сухари панировочные Масло растительное Масса полуфабриката	50	51.0 39.4 1.30 0.90 11.10 7.00 0.4 0.1 5.0 1.3	37.5 37.5 1.3 0.75 9.30 7.0 0.4 0.1 5.0 1.3	6.10	3.88	7.34 89.00 0.16 ТТК №3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом		крупа гречневая вода питьевая соль иодированная масса каши морковь лук репчатый масса каши с овощами масло сливочное	110/2	47.6 71.0 0.3 16.5 2.0 2.0	47.6 71.0 0.3 100.0 13.2 1.7 110.0 2.0	3.47	5.06	10.23 87.40 №180, сб дошк2016
Чай с мармеладом		чай весовой вода питьевая мармелад	160/10	0.45 160 10	0.45 160 10	0	0	19.32 72.89 0.02 № 411 сб дошк 2016
Фрукты свежие (блоки, или апельсины, или банан, или мандарин)			100	100	100	1.50	0.50	21.00 95.00 75.00 стр 184 табл 9_Дели+ 2012 дошк.2016
Хлеб пшеничный			25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30 58.75 0.00 Табл 6 стр 134_Дели + 2012
Итого:	462			12.97	9.64	70.19	403.04	75.18
ВСЕГО:	1538			40.47	41.09	191.86	1291.22	99.83

День 8 - ой	День 8 - ой	с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет							
Наименование блод и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	C	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	Крупа манная Молоко	18.00 123.00	18.00 123.00	3.72	2.37	22.73	139.45	0.82 ТТК №4д

Какао с молоком	Сахар соль иодированная Масло сливочное	2.00 0.40 3.00	2.00 0.40 3.00								
	Кафе-поршок	2.00	2.00	3.67	3.19	5.99	58.83	1.43	№416 Дем2016		
	Сахар	6.00	6.00								
	Молоко	110.00	110.00								
	Вода	80.00	80.00								
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	25 5	25 5	1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дем2016		
Итого:		359			9.31	9.91	41.64	296.77	2.25		
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК молоко	150	158	150	2.10	2.50	9.85	71.40	1.95	№419 Сб дошк 2016	
Итого:		150			2.10	2.50	9.85	71.40	1.95		
	ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами	Картофель Свекла Морковь Огурцы соленые Масло растительное Лук репчатый	40	13.76 10.20 7.56 14.56 2.40 7.14	10.00 8.00 6.00 8.00 2.40 6.00	0.56	4.02	2.92	50.04	3.85	№46,сб дошк 2016	
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон Сметана	150/5	37.5 23.94 7.5 7.14 3 0.5 120 5	30 18 6 6 3 0.5 120 5	1.11	3.70	3.94	57.00	9.59	№73,сб дошк 2016	
Жаркое из филе птицы	цыплята - бройлеры с/м масса готовой мякоти птицы картофель лук репчатый морковь Масло сливочное соль йодированная вода питьевая	150	80.5 144.7 11.3 5.9 3.8 0.5 18.8	76 33 9.4 4.7 3.8 0.5 18.8	11.75	7.98	14.70	177.15	0.54	TTK 580/а от 24.06.2020	
Компот из урюка	урюк масса отварных сухофруктов Вода сахар	150	15.30 152.00 5.0	15.00 27.60 152.00 5.0	0.33	0.02	10.83	44.85	0.00	№394 Сб дошк 2016	
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31	0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		530			16.06	16.13	46.24	398.27	13.98		
	УПЛОТИНЕННЫЙ										
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	130	84 65 135 2.2 0.3 130	70 65 135 2.2 0.3 130	9.67	11.37	22.22	205.46	0.25	№229,сб дошк 2016	
Чай с сахаром	чай весовой Сахар Вода	150/5	0.4 5 150	0.4 5 150	0.04	0.01	5.01	19.95	0.02	№410,411 Дем2016	
Слойка сладкая	Мука пшеничная Мука пшеничная дрожжи сухие соль иодированная Сахар Масло сливочное Яйцо молоко масса теста Сахар Масло сливочное масса п/ф яйцо Масло растительное	35	21.70 0.70 0.28 0.28 0.70 1.75 2.10 8.75 35.00 3.50 1.75 40.25 0.60 0.10	21.70 0.70 0.28 0.28 0.70 1.75 1.75 8.75 35.00 3.50 1.75 40.25 0.50 0.10	2.95	3.37	20.45	123.90		Сборник национальных олад и специальных изделий Страница 140	
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50	№418 Дем2016	
Итого:		470			15.16	14.95	72.59	461.40	2.77		
ВСЕГО:		1509			42.63	43.49	170.31	1227.84	20.95		

Наименование блод и продуктов	День 9-ый	День 9-ый	с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет						Витамин	Сборник рецептур	
			Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
					брutto	нетто	белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная Молоко	140/3	18 70	18 70	2.54	2.60	19.77	113.50	0.67	ТТК №9д	

Чай с молоком,сахаром	Вода Сахар соль йодированная Масло сливочное чай весовой Сахар Молоко Вода	170/6	53 2 0.4 3 0.45 6 82 90	53 2 0.4 3 0.45 6 80 90	2.74 2.15 10.00 70.41 1.25				№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	25/5/5	25 5.1 5	25 5 5	3.27 5.06 12.26		107.57 0.04		№3,сб дошк 2016
Итого:		354			8.54 9.81 42.03	291.48	1.96		
2 - ой ЗАВТРАК		150			2.00 2.50 9.88	68.53	1.08		№420 СБ дошк 2016
Кисломолочный напиток (кефир,приженка,капыка,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		152.00	150.00					
Итого:		150			2.00 2.50 9.88	68.53	1.08		
	ОБЕД								
Салат из моркови с яблоками	морковь яблоки сахар	60	56.28 17.10 0.60	45.00 15.00 0.60	0.65 0.11 5.17	24.24	3.75		№39,сб дошк 2016
Суп-ланша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы Мука пшеничная Яйцо вода Соль Масса лапши Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон Соль	150/10	24.3 11.3 3.6 2.1 0.5 12 7.50 7.1 3 143 0.5	23.0 10.0 11.3 3 2.1 0.5 6.0 6.0 3 143.00 0.5	3.88 5.18 7.01	95.65	0.54		№94 сб дошк 2016
Бигочки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарши куриный морковь Лук репчатый Масло растительное масса пропущенного лука соль йодированная яйцо Мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	50	60.68 41.37 11.85 14.4 1 1 0.4 0.6 3.75 2	39.4 39.4 9.4 12 1 6 0.4 0.5 3.75 2	7.41 5.79	10.68	110.54	0.05	Акт приработки от 25.12.2018 №-660
Капуста тушеная	капуста свежая масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная сахар соль йодированная	110	157.5 3.85 2.75 5.28 2.86 1.32 0.8 0.4	126 3.85 2.2 4.4 2.86 1.32 0.8 0.4	2.24 4.05	8.68	84.70	18.79	№ 303 сб инк 2017
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	150	17.50 5.00 150.00	17.50 5.00 150.00	0.00 0.00	13.0	52	0.83	ТТК
Хлеб ржаной		35	35	35	2.31 0.42	13.85	69.23		табл 6 стр 144,Дени + 2012
Итого:		565			16.49 15.55 58.38	436.36	23.96		
	УПЛОТНЕННЫЙ								
Пудинг творожный с повидлом	Творог Манная крупа Яйцо Сахарный песок Соль йодированная Масло сливочное Сухари панировочные Сметана повидло	110/20	94.82 8.80 6.60 8.80 0.40 4.40 4.40 4.40 20.40	93.50 8.80 5.50 8.80 0.40 4.40 4.40 4.40 20.00	16.73 11.84 39.76	330.50	0.21		№249 СБдошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	150/5/5	0.4 5 5.55 150.0	0.4 5 5 150.0	0.10 0.02	5.18	21.89	2.24	№412 Дени 2016
Фрукты свежие (аблок или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	0.40 0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		390			17.23 12.26 54.74	399.39	12.45		
ВСЕГО:		1459			44.27 40.12 165.03	1195.75	39.45		

Наименование блод и продуктов	День 10 - ый	День 10 - ый	с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет								
			Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
						белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		140/3	18 123 2 0.4	18 123 2 0.4	4.24	3.27	23.87	152.91	0.67	ТТК №5д

Кофеинный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3.00	3.00	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№414 Дели 2016
	Кофеинный напиток		2.50	2.50						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		90.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		108.00	108.00						
	Батон нарезной	25/5	25	25	1.92	4.36	12.92	98.50		№1 Дели 2016
Итого:		359			9.01	10.04	42.77	294.09	1.84	
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	150	158	150	2.10	2.50	9.85	71.40	1.95	№419 Сб дошк 2016
Итого:		150			2.10	2.50	9.85	71.40	1.95	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты	капуста свежая	40	47.25	37.80	1.04	2.95	1.29	35.92	1.86	№21 сб дошк 2016
	масса прогретой капусты			34.00						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	морковь		5.00	4.00						
	Сахар		0.70	0.70						
	Масло растительное		2.00	2.00						
	соль иодированная		0.20	0.20						
Гуляш из отварной говядины	Картофель	150/6	66.50	50.00	2.51	6.73	21.51	166.84	5.13	№82 сб дошк 2016
	Крупа перловая		6.00	6.00						
Макаронные изделия отварные	Морковь		7.50	6.00						
	Лук репчатый		3.57	3.00						
	Масло растительное		2.00	2.00						
	огурцы соленые		18.20	10.00						
	соль иодированная		0.50	0.50						
	Бульон		114.00	114.00						
	Сметана		6.00	6.00						
	говядина лопатка б/к	30/30	42.00	42.00	8.73	10.07	1.73	132.60	0.55	№293 сб рецепт 2016
Компот из изюма и яблок	Соль йодированная		0.30	0.30						
	макаронные изделия			30.00						
Хлеб ржаной	Морковь		13.13	10.50						
	лук репчатый		6.36	5.30						
	Вода питьевая		22.50	22.50						
	томатная паста		0.90	0.90						
Хлеб ржаной	мука пшеничная в/с		1.50	1.50						
	масло растительное		2.00	2.00						
Итого:		551			19.03	20.77	83.56	609.17	8.74	
УПЛОТНЕННЫЙ										
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	рыба (минтай с/м БГ)	50	45.22	33.0	6.41	3.76	5.58	72.63	0.33	№234 сб шк 2017
	соль иодированная		0.5	0.5						
	хлеб пшеничный		9.0	9.0						
	молоко		13.00	13.0						
	сухари панировочные		5.0	5.0						
Напиток из шиповника	масса полубриката		58.0	58.0						
	масло растительное		2.0	2.0						
	Крупа рисовая	110/2	39.60	39.60	2.65	1.77	25.86	134.03		№304 сб шк 2017
	Соль йодированная		0.50	0.50						
Хлеб пшеничный	Вода питьевая		240.00	240.00						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
	шиповник	150/5	15.3	15	0.18	0.08	14.00	70.70	36.60	№399 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:	печенье	20	20.00	20.00	1.50	1.86	14.88	83.40		табл 6 стр 136_Дели +2012
ВСЕГО:		20	20.00	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00	0.00	табл 6 стр 134_Дели + 2012
ИТОГО за 10 дней		125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50	№418 Дели2016
ИТОГО за 10 дней в среднем на 1 воспитанника		1519.60			43.23	42.30	188.98	1324.28	54.44	

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 равносенные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (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., Могильный М.П. Москва Дели прит 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах . Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава различных российских продуктов питания
 - 1.4 Справочник рецептур блюд для 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., Могильный М.П.. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности ;
сельскохозяйственная птица охлажденная потрошения
рыба мороженая крупная или средняя потрошеная без головы
яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
картофель рассчитан по заложке продукта 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%

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

День 1 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в г рн.)	Кол - во (в г рн.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
				белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	13.50 10.00 90.00 68.00 2.50 0.50 5	13.50 10.00 90.00 68.00 2.50 0.50 5	5.44	7.07	28.40	202.64	0.86	ТТК №7Д	
Кофеинный напиток с молоком	180/6	2.50 6.00 90.00 108.00	2.50 6.00 90.00 108.00	2.85	2.41	5.99	42.67	1.17	№414 Дели 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30.00 5.00	30.00 5.00	2.29	4.50	15.51	111.68		№1 Дели 2016	
Итого:	400			10.58	13.98	49.89	356.99	2.03		
2 - ой ЗАВТРАК Кисломолочный напиток (Кефир,яженка,катьяк,напиток ацидофильный)	180/3	185.00 3.00	180.00 3.00	2.70	3.10	13.55	91.32	1.26	№420 СБ дошк 2016	
Итого:	183			2.70	3.10	13.55	91.32	1.26		
ОБЕД Икра кабачковая	50	51.00	50.00	0.45	2.35	2.97	34.80	2.77	№54 СБ дошк. 2016	
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый Яйцо Вода для фарша соль иодированная Масса полупродуката масса готовых фрикаделек Картофель Морковь Лук репчатый вермишель Масло растительное соль иодированная Вода	11.97 11.97 1.19 0.96 1 0.6 14.3 10 79.80 10.00 9.52 8.00 4.00 0.70 132.00	11.4 11.4 1 0.8 0.6 14.3 10 60.00 8.00 8.00 8.00 4.00 0.70 132.00	4.28	3.90	12.60	111.34	6.18	№88.сб дошк2016
Котлеты рубленые из говядины	70	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый масло растительное Хлеб пшеничный вода питьевая сухари панировочные соль иодированная масса полуфабриката масло растительное	51.16 51.16 15.1 1.5 11 14.00 7 0.7 0.8	49 49 12.6 1.5 11 14.00 7 0.7 0.8	11.79	13.09	11.51	211.06	0.84	СБ дошк. №299, 2016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	крупа гречневая вода питьевая соль иодированная масса каши морковь лук репчатый масса каши с овощами масло сливочное	54.70 82.00 0.33 115.00 22.00 2.40 130.00 3.00	54.70 82.00 0.33 115.00 17.00 2.00 130.00 3.00	4.09	5.97	20.33	172.30	1.36	№180, сб дошк2016
Напиток из сухофруктов	180	сухофрукты Сахар вода	15.30 6.00 183.00	15.00 6.00 183.00	0.60	0.08	20.81	68	0.65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 45	25.00 45.00	25.00 45.00	1.90 2.97	0.20 0.54	12.30 17.84	58.75 89.19	0.00 0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012 табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:	693			26.08	26.12	98.36	745.62	11.80		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК Пудинг рыбный	60/20	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга [Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	68.34 8.25 6.3 12 2.25 0.4 1 60 10 1.1 1.1 1.1 10 10 0.2 0.13 20	50.25 39.75 8.25 5.25 12 12 2.25 0.4 1 60 10 1.1 1.1 1.1 10 10 0.2 0.13 20	10.11	7.85	17.98	174.03	0.46	№286 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	140	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	159.60 22.12 5.00 0.52	119.70 21.00 5.00 0.52	2.86	4.48	25.08	148.15	16.96	№ 339 СБ дошк 2016
Чай (зеленый) с сахаром	180/6	чай зеленый весовой сахар Вода	0.45 6.00 180.00	0.45 6.00 180.00	0.06	0.02	6.01	23.94	0.03	№410.411 Дели2016
Кондитерское изделие Хлеб пшеничный	20 30	вафли	20.00 30.00	20.00 30.00	0.79 1.90	5.90 0.20	10.95 12.30	108.40 58.81	0.00 0.00	табл 6 стр 136,Дели +2012 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (блоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк.2016	
Итого:	556			16.12	18.85	82.13	560.33	27.45		
ВСЕГО:	1832.00			55.48	62.06	243.93	1754.26	42.54		

День 2 - ой	День 2 - ой	с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет					
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в г рн.)	Кол - во (в г рн.)	Пищевые	Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур

	ЗАВТРАК		брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	Крупа полбяная Молоко вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	3.73	3.61	30.86	183.44	0.86
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2.00 6.00 110.00 80.00	2.00 6.00 110.00 80.00	3.67	3.19	5.99	58.83	1.43
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30.00 5.10 5.00	30.00 5.00 5.00	3.64	5.20	14.83	120.67	0.04
Итого:		403			11.04	12.00	51.68	362.93	2.33
	2 - ой ЗАВТРАК								
Кисломолочный напиток (Кефир,ягненка,катья,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180		185	180	2.78	2.90	13.30	93.85
Итого:		180			2.78	2.90	13.30	93.85	0.54
	ОБЕД								
Салат из моркови с яблоками	морковь яблоки сахар	60	56.28 17.10 0.60	45.00 15.00 0.60	0.65	0.11	5.17	24.24	3.75
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Томат-паста Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана	180/7	20.00 21.28 12.50 9.52 41.00 0.90 1.00 4.00 0.60 140.00 7.00	16.00 16.00 10.00 8.00 32.00 0.90 1.00 4.00 0.60 140.00 7.00	1.48	4.59	8.12	85.97	7.71
Плов из отварной птицы	цыплятина-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78.00	73.6 32.0 8.0 8.0 11.9 10.00 16.3 13.00 55.0 55.0 86.0 86.0 0.8 0.8 168.0	11.19	10.93	31.80	282.55	0.18
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	31.92 6.00 183.00	28.00 6.00 183.00	0.14	0.14	13.20	55.26	0.81
Хлеб пшеничный		25	25.00	25.00	1.90	0.20	12.30	58.75	0.00
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	
Итого:		697			18.33	16.51	88.43	595.96	12.45
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Запеканка творожная с повидлом	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль иодированная повидло	130/20	121.55 7.80 6.50 10.40 5.20 5.20 5.20 0.65 20.40	119.20 7.80 5.42 10.40 5.20 5.20 5.20 0.65 20.00	10.92	10.16	28.22	272.60	0.66
Чай с сахаром и лимоном	чай лесовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0.45 6.00 8.00 180.00	0.45 6.00 7.00 180.00	0.12	0.02	6.23	26.12	2.83
Булочка дорожная	Мука пшеничная мука пшеничная на подып Сахар Масло сливочное соль иодированная дрожжи сухие вода масса полуфабриката для крошки: мука пшеничная масло сливочное масса крошки масло растительное для смазки изделий	50	30.50 1.00 6.00 6.50 0.30 0.20 15.30 1.20 1.00 2.00	30.00 1.00 6.00 6.50 0.30 0.20 15.30 1.20 1.00 2.00	3.39	6.98	21.07	160.50	№453 сб дошк2016
Сок в инд упаковке		125	1.00 125 125	1.00 1.00 2.00	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50
Итого:		518			15.03	17.16	68.12	512.56	5.99
ВСЕГО:		1798.00			47.17	48.57	221.52	1565.30	21.31

Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	22.50 90.00 68.00 Сахар соль иодированная Масло сливочное	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 5.00	5.82	4.65	27.68	163.26	0.86	ТТК №2Д
Чай с молоком,сахаром	180/6	чай весовой Сахар Молоко Вода	0.45 6 92 90	3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Батон нарезной Масло сливочное	30.00 5.00	30.00 5.00	2.29	4.50	15.51	111.68	№1 Дели2010
Итого:	406			11.14	11.55	53.67	350.70	2.24	
Молоко кипяченое (молоко)	180		189	180	2.70	3.10	13.50	93.87	2.34
Итого:	180			2.70	3.10	13.50	93.87	2.34	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60	капуста свежая масса прогретой капусты морковь Сахар Масло растительное соль иодированная	70.00 55.50 50.00 7.50 6.00 1.00 1.00 3.00 3.00 0.30 0.30	1.56	4.43	1.94	53.88	2.79	№21 сб дошк 2016
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне	180	крупа пшеничная картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон	12.00 80.00 10.00 9.52 2.00 1.30 120.00 12.00 8.00 2.00 1.30 1.30 12.00 12.00	1.42	1.95	8.72	61.74	5.94	№86 сб дошк 2016
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25	цыплята - бройлеры с/м Хлеб пшеничный Вода соль иодированная Масса полуфабриката Масло растительное соус молочный: Молоко Масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная	57.00 9.00 12.00 0.35 57.00 0.70 0.70 12.50 1.30 1.30 1.30 12.50 12.50 0.30 0.30 0.30	7.87	7.81	6.87	129.10		№ 325 сб дошк 2016
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	45.50 275.00 0.50 3.00 45.50 275.00 0.50 3.00	4.93	2.75	27.70	155.22		№219 Сб дошк 2016
Кисель	180	Кисель-концентрат Сахар вода	21.00 6.00 180.00	0.54	0.09	16.18	75	0.99	ТТК
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 45	20.00 45.00	20.00 45.00	1.52 2.97	0.16 0.54	9.85 17.84	47.05 89.19	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	693			20.81	17.73	89.10	611.42	9.72	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИНК									
Биточки рубленые из рыбы	80	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупа манная яйцо Лук репчатый вода соль иодированная сахар сухари панировочные Масло растительное Масса полуфабриката	82.20 63.00 2.10 1.44 1.20 18.00 11.20 0.65 0.65 0.16 0.16 8.00 2.00 94.40	9.76	6.21	11.74	142.4	0.25	ТТК №3
Картофель тушеный с овощами в соусе	140	Картофель масло растительное Лук репчатый Морковь соль иодированная соус сметана Мука пшеничная вода соль иодированная	173.00 5.00 8.40 12.50 0.40 25.00 6.25 1.88 18.75 0.20 130.00 5.00 7.00 10.00 0.40 6.25 6.25 1.88 18.75 0.20	4.10	7.67	21.30	202.43	36.09	№144 сбшк 2016
Напиток из шиповника	180/6	шиповник сахар вода	18.4 6 180 18 180 18	0.22	0.10	16.81	84.84	43.92	№399 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	20	печенье	20.00	0.75	0.98	7.44	41.70		
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или бананы,или мандарин)	100	100	100	1.50	0.50	21.00	95.00	75.00	стр 184 табл 9,Дели+ 2012 дошк.2016
Итого:	556			18.61	15.70	93.07	636.95	155.26	
ВСЕГО:	1835			53.27	48.08	249.34	1692.94	169.56	

Наименование блюд и подливок	Масса порции	День 4 -ый			День 4 -ый			с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет			Сборник рецептур
		Кол - во (п.гр.)	Кол - во оружто	Пищевые вещества	Энергетическая ценность Ккал/дз			Витамин С			
ЗАВТРАК											
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	Крупа геркулесовая Молоко	22.50 158.00	22.50 158.00	5.43	5.47	31.83	221.33	0.86	ТТК №5Д	

Кофейный напиток с молоком	Сахар соль иодированная Масло сливочное	2.50 0.50 5.00	2.50 0.50 5.00	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								
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5 30.00 5.00	30.00 5.00	2.29	4.50	15.51	111.68		№1 Дели2016	
Итого:		406		10.57	12.38	53.32	375.68	2.03		
Кисломолочный напиток (кефир, рикенка, катык, напиток ацидофильтральный)	Кисломолочный напиток	180	185.00	180.00	2.67	2.98	12.55	88.91	1.44	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			2.67	2.98	12.55	88.91	1.44	
	ОБЕД									
Салат с картофелем и зеленым горошком к/с	Картофель морковь зеленый горошек к/с Лук репчатый Масло растительное	60	44.70 11.25 15.00 7.20 3.00	33.60 9.00 9.00 6.00 3.00	1.18	3.15	5.866	56.52	9.40	№26 сб 2016
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	Картофель Горох Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная вода питьевая Говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый Яйцо куриное Вода питьевая Соль йодированная масса полупродукта	180/10	53.2 16.2 12.8 9.6 4 0.7 140 11.97 11.97 1.19 0.96 1 0.1	40 16 10.00 8.00 4 0.7 140 11.4 11.4 1 0.8 1 0.1	6.29	5.65	11.94	132.94	4.43	№87, сб дошк2016
Котлеты рубленые из говядины	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый масло растительное Хлеб пшеничный вода питьевая сухари панировочные соль иодированная масса полупродукта	70	51.16 51.16 15.1 1.5 11 14.00 7 0.7 0.8	49 49 12.6 1.5 11 14.00 7 0.7 0.8	11.79	13.09	11.51	211.06	0.84	СБ дошкын №299, 2016
Капуста тушеная	капуста свежая масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная сахар соль йодированная	130	186.3 4.55 3.25 6.19 3.12 1.56 1 0.5	149 4.55 2.6 5.2 3.12 1.56 1 0.5	2.65	4.78	10.26	100.10	22.20	№303 сб шк 2017
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18.4 6 183	18.0 6.0 183.0	0.40	0.02	16.60	68.20	2.44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной		25 45	25.00 45.00	25.00 45.00	1.90 2.97	0.20 0.54	12.30 17.84	58.75 89.19	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		700			27.19	27.42	86.31	716.76	39.31	
	УПЛОТНИТЕЛЬНЫЙ ПОДЛИНК									
Омлет с сыром	яйцо молоко сыр масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	120 57 15.3 3 0.4 150	100 57 15 3 0.4 150	11.25	15.44	2.55	289.10	0.35	№229,сб дошк2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0.45 6.00 180.00	0.45 6.00 180.00	0.06	0.02	6.01	23.94	0.03	№ 392 Дели 2010
Кондитерское изделие	крекер	20	20.00	20.00	1.80	3.59	12.77	89.74		
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50	№418 Дели2016
Итого:		511			15.99	19.29	48.69	526.61	2.88	
ВСЕГО:		1797			56.42	62.08	200.88	1707.96	45.66	

День 5 - й		День 5 - й		с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет						
Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (п.гр.)	Кол - во (в.гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК				оэлки	жиры	угл-ды			
Суп молочный со звездочками		200			5.75	5.21	16.83	132.40	0.76	#100_сб дешк 2016
	суповая засыпка (звездочки)		16.00	16.00						
	Сахар		1.60	1.60						
	Молоко		140.00	140.00						
	Вода		60.00	60.00						
	Масло сливочное		2.00	2.00						
	соль нодированная		1.00	1.00						
Какао с молоком		180/6			3.67	3.19	5.99	58.83	1.43	#397 Дели2010
	Какао-порошок		2.00	2.00						
	Сахар		6.00	6.00						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко Вода Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	110.00 80.00 30.00 5.10 5.00	110.00 80.00 30.00 5.00 5.00	3.64	5.20	14.83	120.67	0.04	№3 сб дошк2016
Итого:	426				13.06	13.60	37.65	311.89	2.23	
Молоко киняченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК молоко		180	189.00	180.00	2.70	3.10	13.50	93.87	2.34
Итого:	180				2.70	3.10	13.50	93.87	2.34	
Икра кабачковая	ОБЕД икра кабачковая	50	51.00	50.00	0.45	2.35	2.97	34.80	2.77	№54 СБ дошк. 2016
Рассольник домашний, с куриными фрикадельками и со сметаной	Картофель капуста свежая Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленые соль iodированная бульон Сметана цыплята-бройлеры с/м или фарш куринный Лук репчатый Яйцо куриное Вода питьевая Соль йодированная	180/10/5	71.82 18.00 9.00 8.64 3.60 19.66 0.70 126.00 5.00 17.50 11.97 1.19 0.96 1.00 0.10	54.00 14.40 7.20 7.20 3.60 10.80 0.70 126.00 5.00 11.40 11.40 1.00 0.80 1.00 0.10	3.00	5.74	10.11	111.14	9.57	№81 сб дошк 2016
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль iodированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль iodированная масса соуса	60/20	68.34 39.75 8.25 6.3 12 2.25 0.4 1 60 10 1.1 1.1 1.1 10 0.2 0.13 20	50.25 39.75 8.25 5.25 12 2.25 0.4 1 60 10 1.1 1.1 1.1 10 0.2 0.13 20	10.11	7.85	17.98	174.03	0.46	№286 СБ дошк 2016
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль iodированная Вода питьевая Масло сливочное	130/3	46.80 2.60 281.70 3.00	46.80 2.60 281.70 3.00	3.14	3.20	31.73	168.39		№304 сб шк 2017
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие изюм масса отварных сухофруктов Вода сахар	180	14.80 9.20 183.00 6.00	14.50 9.00 14.40 183.00 6.00	0.35	0.12	26.2	108	1.44	ТТК
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		таба 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	683				20.02	19.80	106.83	685.55	14.24	
Салат из свеклы отварной	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК свекла Масло растительное	50	60.80 3.00	47.50 3.00	0.70	3.01	4.13	46.40	3.33	№52 сб шк 2017
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий масло сливочное масса готового мясного фарша Картофель масса отварного протертого Лук репчатый масло растительное масса пропущенного лука Масло сливочное соль iodированная сухари панировочные масса полубафритика выход готовой запеканки Соус сметанный : Сметана Мука пшеничная вода	150/30	39.00 39.40 2.80 30.00 190.70 12.72 1.80 7.70 1.80 0.60 3.20 175.00 150.00 30.00 7.50 2.00 22.50	37.50 37.50 2.80 30.00 143.45 136.60 10.60 1.80 7.70 1.80 0.60 3.20 150.00 150.00 30.00 7.50 2.00 22.50	17.88	18.84	21.55	317.99	5.12	№308 СБ дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0.45 6.00 8.00 180.00	0.45 6.00 7.00 180.00	0.12	0.02	6.23	26.12	2.83	№412 Дели2016
Пирожок печенный с повидлом	Мука пшеничная в/с Мука пшеничная в/с Масло сливочное Сахарный песок Яйцо куриное Соль iodированная Дрожжи сухие вода питьевая Повидло Масло растительное Яйцо куриное	60	30 1.32 1.32 2.04 1.8 0.5 0.36 14.04 27.6 0.19 1.44	30 1.32 1.32 2.04 1.5 0.5 0.36 14.04 27 0.19 1.2	3.50	3.75	34.77	187.00	0.03	№437 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00	таба 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблочки или апельсин, или бананы или мандарин)		100	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	613				24.89	26.26	91.25	695.08	21.31	
ВСЕГО:	1902				60.67	62.76	249.22	1786.39	40.12	

2 неделя

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брutto	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин Ккал	С	Сборник рецептур
				белки	жиры	углеводы				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная с маслом сливочным	180/3	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 3	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 3	5.17	5.33	24.92	184.24			ТТК № 6д
Чай с молоком,сахаром	180/6	0.45 6 92 90	0.45 6 90 90	3.03	2.40	10.48	75.76	1.38		№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2.29	4.50	15.51	111.68			№1 Дели2016

	Батон нарезной	30.00	30.00				
	Масло сливочное	5.00	5.00				
Итого:		404		10.49	12.23	50.91	371.68
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кефир, йогурт)	2-ой ЗАВТРАК						
	кисломолочный напиток	180	185	2.58	3.10	13.60	91.89
Итого:		180		2.58	3.10	13.60	91.89
	ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками		60					
морковь		56.28	45.00				
яблоки		17.10	15.00				
сахар		0.60	0.60				
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне , со сметаной		180/7					
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		0.90	0.90				
Томат-паста		1.00	1.00				
Масло растительное		4.00	4.00				
соль иодированная		0.60	0.60				
Бульон		140.00	140.00				
Сметана		7.00	7.00				
Бефстроганов из отварной говядины		40/40					
Говядина лопатка б/к		64.00	64.00				
Соль йодированная		0.40	0.40				
Сметана		9.00	9.00				
Мука пшеничная в/с		2.70	2.70				
вода питьевая		27.00	27.00				
Соль йодированная		0.32	0.32				
Лук репчатый		9.60	8.00				
Масло сливочное		0.80	0.80				
Вермишель отварная		130					
вермишель		45.50	45.50				
соль иодированная		0.35	0.35				
Вода		275.00	275.00				
Масло сливочное		2.00	2.00				
Напиток из сухофруктов		180					
сухофрукты		15.30	15.00				
Сахар		6.00	6.00				
вода		183.00	183.00				
Хлеб ржаной		45					
		45	2.97				
Итого:		682		20.97	16.38	82.58	573.46
	УПЛОТНИТЕЛЬНЫЙ ПОЛДИНК						
Вареники ленивые с маслом сливочным		130/5					
творог		103.40	101.3				
Мука пшеничная в/с		14.2	14.2				
яйцо куриное		7.40	7.4				
сахарный песок		8.88	7.4				
Соль йодированная		0.30	0.3				
масса полубаффириата			123.5				
масло сливочное		5.0	5.0				
Напиток из шиповника		180					
шиповник		18.4	18				
сахар		6	6				
вода		180	180				
Кондитерское изделие							
Сок в инд упаковке	печенье	40	40	40	2.50	11.40	29.70
		125	125	125	0.60	0.00	12.60
Итого:		480		22.98	24.68	76.87	621.66
		125		0.60	0.00	53.34	2.50
ВСЕГО:		1746		57.02	56.39	223.96	1658.70

Кисломолочный напиток [Кефир,яженка,капык, напиток ацидофильный]	180/3	185.00 3.00	180.00 3.00	2.70	3.10	13.55	91.32	1.26	№420 Сб дошк 2016
Итого:	183			2.70	3.10	13.55	91.32	1.26	
Салат из свежей капусты	ОБЕД	60	70.00 55.50 50.00 7.50 1.00 3.00 0.30	1.56	4.43	1.94	53.88	2.79	№21 сб дошк 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180	79.8 9 8.6 1.8 0.3 135 клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	1.51	2.42	8.74	62.82	4.14	№91.128 сб дошк 2016
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25	цыпленка - бройлеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного рассыпчатого Лук репчатый Масло растительное масса припущеного лука соль йодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль йодированная	48.80 31.70 5.00 4.20 12.50 10.80 1.50 0.30 3.50 60.00 25.00 6.25 1.90 18.80 1.00 0.20	8.37	6.70	18.22	170.97	2.39
									ТТК 698 от 09.04.2021
Пюре Картофельное		140	Картофель Молоко Масло сливочное соль йодированная	159.60 22.12 5.00 0.52	119.70 21.00 5.00 0.52	2.86	4.48	25.08	148.15
Компот из свежих яблок		180	яблоки свежие сахар вода	31.92 6.00 183.00	28.00 6.00 183.00	0.14	0.14	13.20	55.26
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	табл 6 стр 144,Дели+ 2012
Итого:	680			17.41	18.72	85.02	580.27	27.09	
Биточки рубленые из рыбы	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	70	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупа манная яйцо Лук репчатый вода соль йодированная сахар сухари панировочные Масло растительное Масса полуфабриката	71.4 55.1 1.8 1.26 15.5 10.0 0.5 0.2 7.0 1.8 83.0	52.5 52.5 1.8 1.05 13.0 10.0 0.5 0.2 7.0 1.8	8.54	5.43	10.28	124.60
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3	крупа гречневая вода питьевая соль йодированная масса каши морковь лук репчатый масса каши с овощами масло сливочное	54.70 82.00 0.33 115.00 22.00 2.40 130.00 3.00	54.70 82.00 0.33 115.00 22.00 2.40 130.00 3.00	4.09	5.97	20.33	172.30
Чай с мармеладом		160/10	чай весовой вода питьевая мармелад	0.45 160 10	0.45 160 10	0	0	19.32	72.89
Фрукты свежие (яблоко,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	1.50	0.50	21.00	95.00	75.00
Хлеб пшеничный		30	30	30	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00
Итого:	503			16.41	12.14	85.70	535.36	76.60	
ВСЕГО:		1782		50.36	50.52	235.83	1623.63	106.12	

день 8 - он		день 8 - он		с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет				
Наименование блод и подклюксов	Масса порции	Кол - во (в гр.) огрото	Кол - во (в гр.) нетто	Пищевые вещества		Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы		
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	22.50 158.00	22.50 158.00	5.15	4.31	29.10	178.49	1.05
Какао с молоком		2.00 6.00 2.50 0.50 5.00	2.00 6.00 2.50 0.50 5.00	3.67	3.19	5.99	58.83	1.43
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30.00 80.00	30.00 80.00	2.29	4.50	15.51	111.68	№1 Дели2010
Итого:	400			11.11	12.00	50.59	349.00	2.48
2 - он ЗАВТРАК								
Молоко кипяченое (молоко)	180	189.00	180.00	2.70	3.10	13.50	93.87	2.34
Итого:	180			2.70	3.10	13.50	93.87	2.34
Винегрет с солеными огурцами	ОБЕД	60	20.64	15.00	0.84	6.02	4.37	75.04
	Картофель							№46,сб дошк 2016

Салат из моркови с яблоками	морковь яблоки сахар	60	56.28 17.10 0.60	45.00 15.00 0.60	0.65	0.11	5.17	24.24	3.75	№39 сб дошк2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	цыпленка-бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы Мука пшеничная Яйцо вода соль иодированная Масса лапши Морковь Лук репчатый Масло растительное бульон соль иодированная	180/10	24.30	23.00 10.00 15.00 4.80 2.80 0.60 16.00 10.00 9.52 4.00 170.00 1.00	4.19	5.85	8.40	109.54	0.60	№94 сб дошк2016
Биточки "Домашние"	цыпленка - бройлеры с/м или фарш куриный морковь Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная яйцо Мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	70	84.9 57.89 16.53 18 1.5 0.57 0.84 5.25 82.6 2.6 2.6	55.13 55.13 13.12 15 1.5 8 0.57 0.7 5.25 82.6 2.6	10.38	8.10	14.95	154.75	0.07	25.12.2018 №569
Капуста тушеная	капуста свежая масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная сахар соль йодированная	130	186.30 4.55 3.25 6.24 3.12 1.56 1 0.5	149 4.55 2.6 5.2 3.12 1.56 1 0.5	2.65	4.78	10.26	100.10	22.20	№ 354 сб шк 2016
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21.00 6.00 180.00	21.00 6.00 180.00	0.54	0.09	16.18	75.24	0.99	ТТК
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	675			21.38	19.47	72.79	553.06	27.61	
Пудинг творожный с повидлом	Творог Манная крупа Яйцо Сахарный песок Соль йодированная Масло сливочное Сухари панировочные Сметана повидло	130/20	112.06 10.40 7.80 10.40 0.50 5.20 5.20 5.20 20.40	110.50 10.40 6.50 10.40 0.50 5.20 5.20 5.20 20.00	19.82	14.01	46.53	389.70	0.41	№249 СБ дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0.45 6.00 8.00 180.00	0.45 6.00 7.00 180.00	0.12	0.02	6.23	26.12	2.83	№ 393 Дели2010
Фрукты свежие (яблоки,или апельсины, или бананы,или мандарин)		100	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		443			20.34	14.43	62.56	462.82	13.24	
ВСЕГО:		1707			55.59	49.09	201.07	1474.66	44.57	

День 10 - чай		День 10 - чай									с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет					
Наименование блюд и половинок	Масса поедания	Масса потребления	Кол-во (в гр.) оругто	Кол-во (в гр.) нетто	Пицевые			Энергетическая ценность, Ккал		Витамин C	Сборник рецептур					
ЗАВТРАК																
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным																
Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/5		22.50 158.00 2.50 0.50 5.00		22.50 158.00 2.50 0.50 5.00		5.43 5.47		31.83	221.33		0.86		ТТК №5Д		
Кофеинный напиток с молоком																
Кофеинный напиток Сахар Молоко Вода	180/6		2.50 6.00 90.00 108.00		2.50 6.00 90.00 108.00		2.85 2.41		5.99	42.67		1.17		№395 Дели2010		
Бутерброд с маслом сливочным																
Батон нарезной Масло сливочное	30/5		30.00 5.00		30.00 5.00		2.29 4.50		15.51	111.68				№1 Дели2010		
Итого:		406					10.57	12.38	53.32	375.68		2.03				
2 - ой ЗАВТРАК																
Молоко кипяченое (молоко)							2.70	3.10	13.50	93.87		2.34		№419 СБ дошк 2016		
Итого:		180		189.00	180.00			2.70	3.10	13.50	93.87		2.34			
ОБЕД																
Салат из свежей капусты																
капуста свежая масса прогретой капусты морковь Сахар Масло растительное соль иодированная	60		70.00 55.50 7.50 1.00 3.00 0.30		50.00 6.00 1.00 3.00 0.30		1.56 4.43		1.94	53.88		2.79		№21 сб дошк 2016		

Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7	79.80 Крупа перловая Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленые соль подиорированная Бульон Сметана	60.00 8.00 8.00 4.76 3.00 21.84 0.70 132.00 7.00	2.99	8.01	25.60	198.54	6.11	№82 обложка 2016
Гуаш из отварной говядины	40/40	говядина лопатка б/к Соль йодированная масса отварной говядины Морковь лук репчатый Вода питьевая томатная паста мука пшеничная в/с масло растительное	64.00 0.40 40.00 17.50 8.50 30.00 1.20 2.00 2.70	11.64	13.43	2.31	176.80	0.74	№293 сб рецептур 2016
Макаронные изделия отварные	130	макаронные изделия вода соль подиорированная Масло сливочное	45.50 275.00 0.50 2.00	4.90	0.58	27.66	135.46		№219 Сб дошк 2016
Компот из изюма и яблок	180	яблоки свежие изюм масса отварных сухофруктов Вода сахар	14.80 9.20 14.40 183.00 6.00	0.35	0.12	26.2	108	1.44	ТТК
Хлеб ржаной	45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		таба 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	682			24.42	27.11	101.55	761.87	11.08	
Котлеты рыбные		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДИНК							
	70	рыба (минтай с/м БГ) соль подиорированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	63.30 0.7 12.6 18.20 7.0 81.0 3.0	8.99	4.26	7.82	101.72	0.46	№234 сб шк 2017
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	Крупа рисовая соль подиорированная Вода питьевая Масло сливочное	46.80 0.60 281.70 2.00	3.13	2.48	31.72	161.79		№304 сб шк 2017
Напиток из шиповника	180/6	Шиповник сахар Вода питьевая	18.4 6 180	18 6 180	0.61	0.25	14.67	63.04	90 № 417 Дели2016
Кондитерское изделие	40	печенье	40.00	40.00	3.00	3.92	29.76	166.80	
Хлеб пшеничный	30		30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00
Сок в инд упаковке	125		125	125	0.60	0.00	12.60	53.34	2.50 №418 Дели2016
Итого:	583			18.61	11.14	111.34	617.26	92.96	
ВСЕГО:	1851			56.30	53.74	279.72	1848.68	108.41	
ИТОГО за 10 дней	18043.00			545.62	548.34	2321.00	16655.95	710.27	
ИТОГО за 10 дней в среднем на 1 воспитанника	1804.30			54.56	54.83	232.10	1665.60	71.03	

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 равнозначные 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:
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах , Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания
- Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москва,выпуск 4.2003
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
- Сборник рецептур на продуцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
говядина I категории упитанности ;
сельскохозяйственная птица охлажденная потрошения
рыба мороженая крупная или средняя потрошения без головы
яйца куриные рассчитаны условно при массе brutto 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%

