

Утверждаю
Директор ООО "АБК-Пэймент"
Рахматуллин И.Ш.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации



**Примерное 12-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет**

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	-		5,44	7,07	28,40	202,64	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая	-	13,50	13,50						
Крупа пшеничная	-	10,00	10,00						
Молоко	-	90,00	90,00						
Вода	-	68,00	68,00						
Сахар	-	2,50	2,50						
соль иодированная	-	0,50	0,50						
Масло сливочное	-	5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180	-		2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.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	30/5	-		2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк.2016
Батон нарезной	-	30,00	30,00						
Масло сливочное	-	5,00	5,00						
Итого:	- 400			10,58	13,98	54,24	388,82	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк.2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60	-		0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк.2016
морковь	-	56,28	45,00						
яблоки	-	17,10	15,00						
сахар	-	0,60	0,60						
Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками	180/15	-		3,91	7,04	15,72	150,49	6,59	№88 сб дошк.2016
цыплята - бройлеры с/м	-	26,30	17,10						
или фарш куриный	-	17,10	17,10						
Лук репчатый	-	1,79	1,50						
Яйцо	-	1,44	1,20						
Вода для фарша	-	1,50	1,50						
соль иодированная	-	0,15	0,15						
Масса полуфабриката	-		21,50						
масса готовых фрикаделек	-		15,00						
Картофель	-	79,80	60,00						
Морковь	-	10,00	8,00						
Лук репчатый	-	9,52	8,00						
суповая засыпка (звездочки)	-	8,00	8,00						
Масло растительное	-	4,00	4,00						
соль иодированная	-	1,20	1,20						
Вода	-	132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70	-		8,03	8,70	9,16	173,20		СБ дошкольн. №200, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)	-	51,16	49,00						
или фарш говяжий	-	49,00	49,00						
Лук репчатый	-	14,64	12,30						
Хлеб пшеничный	-	11,00	11,00						
Вода	-	14,70	14,70						
Сухари панировочные	-	4,00	4,00						
соль иодированная	-	0,70	0,70						
масса полуфабриката	-		75,30						
масло растительное	-	1,00	1,00						
Пюре Картофельное	140	-		2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк.2016
Картофель	-	159,60	119,70						
Молоко	-	22,12	21,00						
Масло сливочное	-	5,00	5,00						
соль иодированная	-	0,52	0,52						

Напиток из сухофруктов	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		700			19,78	20,99	93,62	660,49	27,95	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	10,17	101,97	1,26	№420 СБ дошк 2016
	сахар		185,00	180,00						
			3,00	3,00						
Запеканка творожная с повидлом	Творог	130/20	121,55	119,20	5,62	6,06	25,22	172,60	0,66	№251. сб дошк 2016
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	повидло		20,00	20,00						
Итого:		333			10,84	10,56	35,39	274,57	1,92	
ВСЕГО:		1613,00			42,10	45,53	201,43	1399,88	35,50	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ТТК №1Д
Крупа полбяная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
вода	-	68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко	-	110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	403			11,04	12,00	56,56	394,89	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		32,76	18,00						
картофель	-	32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63. сб дошк 2016
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель	-	21,28	16,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		41,00	32,00						
Сахар		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная	-	2,00	2,00						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		

	цыплята - бройлеры с/м		57,00	37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	Вода		12,50	12,50						
	Сахар		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,94	2,72	28,66	154,96		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,00	0,00	15,00	60,05	1,00	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		690			18,84	20,40	87,71	613,14	12,33	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
Булочка дорожная		75			4,79	6,87	46,60	240,75		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		45,50	45,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахар		9,00	9,00						
	Масло сливочное		9,75	9,75						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	вода		23,00	23,00						
	масса полуфабриката			85,50						
	для крошки:									
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	масло сливочное		1,50	1,50						
	масса крошки			3,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		255			10,02	11,37	55,25	337,15	2,34	
ВСЕГО:		1448			42,60	46,65	211,99	1431,19	27,00	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		92,00	90,00						
Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк, 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			11,14	11,55	53,65	350,62	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,71	2,54	4,51	43,70	8,55	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		50,00	40,00						

	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,25	0,25						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		180/10			3,76	5,81	18,75	187,89	6,17	№86 сб дошк 2016
	крупa пшeнная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Бульон		120,00	120,00						
	пыпята - бройлеры с/м		24,30	23,00						
Фрикадельки рыбные отварные	масса отварной мякоти птицы	80		10,00	8,21	6,10	6,45	73,60	0,42	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		60,00	60,00						
	хлеб пшеничный		12,00	12,00						
	яйцо		9,60	8,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,12	0,12						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			4,10	6,67	31,30	202,43	36,09	№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Делн + 2012
Итого:		681			19,30	21,64	91,67	661,70	95,15	
ПОЛДНИК										
Котлеты по - домашнему		70			7,90	11,70	6,30	155,20	0,06	№271 сб шк 2017
	говядина (котлетное мясо б/к)		47,50	45,50						
	или фарш говяжий		47,80	45,50						
	хлеб пшеничный		11,20	11,20						
	вода питьевая		14,50	14,50						
	соль йодированная		0,21	0,21						
	лук репчатый		8,40	7,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса пассерованного лука			3,50						
	яйцо куриное		1,00	0,84						
	сухари панировочные		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			79,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3			4,03	3,25	18,14	117,73		№182 сб дошк 2016
	гречневая крупа		32,50	32,50						
	вода питьевая		104,00	104,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом		170/10			0,00	0,00	19,32	72,90	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Делн + 2012
Итого:		403			13,45	15,11	53,60	392,83	0,08	
ВСЕГО:		1668			44,79	48,30	217,10	1481,15	101,07	

Омлет натуральный	яйцо	150	96,00	80,00	6,12	5,08	28,64	207,07	0,28	№229, сб дошк 2016
	молоко		75,00	75,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 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, с повидлом		30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10 0,10	ТТК
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		10,00	10,00						
	повидло		20,40	20,00						табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	20,00	20,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		415			13,28	15,81	79,84	535,00	1,55	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 186 Дели + 2012
Итого:		150			2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,67	3,10	6,86	58,02	5,58	№36, сб дошк 2016
	свекла		64,00	50,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне		200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб дошк 2016
	Картофель		53,20	40,00						
	Горох		16,20	16,00						
	Морковь		12,80	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Бульон		140,00	140,00						
Плов из отварной говядины		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	ТТК
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,20						
	масса отварной говядины			32,00						
	масло сливочное		8,00	8,00						
	Лук репчатый		11,90	10,00						
	Морковь		16,25	13,00						
	Крупа рисовая		55,00	55,00						
	вода		86,00	86,00						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	масса гарнира			168,00						
Компот из изюма		180			0,31	0,07	14,88	62,06	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		700			20,77	23,94	102,92	659,22	10,42	
ПОЛДНИК										
Рагу из овощей		150			6,25	8,38	22,38	193,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		94,50	70,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						

Чай с сахаром	соль йодированная		0,40	0,40						№410,411 сб дошк 2016
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	
	чай весовой		0,45	0,45						табл 6 стр 134.Дели + 2012
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого:		356			7,83	8,56	38,23	263,94	8,71	
ВСЕГО:		1621			44,13	49,06	252,49	1600,65	35,68	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	29,14	171,20	0,66	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая	-	12,00	12,00						
Сахар	-	1,60	1,60						
Молоко	-	140,00	140,00						
Вода	-	60,00	60,00						
Масло сливочное	-	2,00	2,00						
соль иодированная	-	1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
Какао-порошок	-	2,00	2,00						
Сахар	-	6,00	6,00						
Молоко	-	110,00	110,00						
Вода	-	80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной	-	30,00	30,00						
Сыр	-	5,10	5,00						
Масло сливочное	-	5,00	5,00						
Итого:	420			10,28	11,96	54,84	382,65	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42 СБ дошк 2016
морковь	-	72,00	57,60						
сахар	-	3,00	3,00						
Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками	180/10			3,65	5,27	20,96	154,60	6,60	№88 СБ дошк 2016
вермишель	-	8,00	8,00						
картофель	-	80,00	60,00						
морковь	-	10,00	8,00						
лук репчатый	-	9,60	8,00						
масло растительное	-	2,00	2,00						
вода	-	140,00	140,00						
соль йодированная	-	1,3	1,30						
цыплята - бройлеры с/м	-	17,50	11,40						
или фарш куриный	-	11,40	11,40						
Лук репчатый	-	1,19	1,00						
яйцо	-	0,96	0,80						
вода	-	1,00	1,00						
соль йодированная	-	0,10	0,10						
Суфле рыбное	70			8,02	7,61	6,59	122,77	0,28	№284.371 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)	-	81,60	60,00						
масса отварной рыбы	-		50,00						
Молоко	-	18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
Масло сливочное	-	3,00	3,00						
Мука пшеничная	-	3,00	3,00						
вода	-	3,50	3,50						
соль йодированная	-	0,20	0,20						
масса соуса молочного	-		24,00						
Яйцо	-	10,50	8,75						
масса полуфабриката	-		80,00						
Масло растительное	-	2,00	2,00						
Пюре Картофельное	140			2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель	-	159,60	119,70						
Молоко	-	22,12	21,00						
Масло сливочное	-	5,00	5,00						

	соль йодированная	-	0,52	0,52						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		695			19,15	18,14	86,61	593,05	30,12	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		75			4,31	7,13	45,65	262,50	0,41	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		45,00	45,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахарный песок		5,85	5,85						
	масло сливочное		2,10	2,10						
	Яйцо		4,32	3,60						
	Дрожжи сухие		0,38	0,38						
	Молоко		19,50	19,50						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода		17,70	17,70						
	Масса полуфабриката			88,50						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		255			9,54	11,63	54,30	358,90	2,75	
ВСЕГО:		1550,00			39,86	41,74	213,94	1410,59	38,60	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетиче ская	Витамин	Сборник
		(в гр)	(в гр)				ценность		рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
крупa пшениная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		92,00	90,00						
Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк, 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,23	50,89	371,60	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 СБ дошк 2016
капуста свежая		69,38	55,50						
масса прогретой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
сахар		1,00	1,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,32	4,64	6,84	79,92	7,5	№22 сб шк 2017
картофель		77,14	58,00						
капуста свежая		31,25	25,00						
морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
Бульон		135,00	135,00						
Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,32	8,15	2,62	125,00	0,56	293 сб дошк 2016

	говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая		130			7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		61,00	61,00						
	Вода		92,00	92,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
Кисель		180			0,51	0,05	12,20	51,33	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		672			22,95	19,81	75,37	577,67	28,52	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с повидлом		130/20			5,62	6,06	25,22	172,60	0,66	№251. сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	повидло		20,00	20,00						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Итого:		330			8,20	9,16	38,82	264,49	1,20	
ВСЕГО:		1506			44,34	44,08	177,55	1299,79	41,10	

2 неделя

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			5,84	5,65	30,68	213,26	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная	-	22,50	22,50						
Молоко	-	90,00	90,00						
Вода	-	68,00	68,00						
Сахар	-	2,50	2,50						
соль иодированная	-	0,50	0,50						
Масло сливочное	-	3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.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, с повидлом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК
Батон нарезной	-	30,00	30,00					0,10	
масло сливочное	-	10,00	10,00						
повидло	-	20,40	20,00						
Итого:	- 423			11,10	16,18	69,58	482,44	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,12	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с	-	80,16	48,00						
масло растительное	-	2,50	2,50						
Суп картофельный с мясом птицы	180/10			4,03	3,89	22,17	148,21	8,87	№83 сб дошк 2016
картофель	-	106,60	80,00						
Морковь	-	10,00	8,00						
Лук репчатый	-	9,60	8,00						
Масло растительное	-	2,00	2,00						
соль иодированная	-	0,20	0,20						
вода	-	130,00	130,00						

Рагу из овощей с мясным фаршем	цыплята - бройлеры с/м	150/50	24,30	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)	-	65,30	62,50	11,38	16,32	26,59	267,30	19,48	№148 .сб дошк 2016
	или фарш говяжий		65,60	62,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса готового мясного фарша			50,00						
	картофель		116,90	70,00						
	морковь		31,92	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 .сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,20	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу с фаршем			200,00						
Напиток из свежих фруктов		180			0,14	0,14	9,32	40	3,4	№396 СБ дошк 2016
	яблоки		34,20	30,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		675			20,86	23,52	84,89	613,47	37,25	0,00
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)		180/3			5,22	4,50	10,17	101,97	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Слойка сладкая		75			7,83	8,72	40,83	265,50	0,26	стр 150 СБКазань 1997
	мука пшеничная		46,50	46,50						
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	яйцо		4,50	3,75						
	Масло сливочное		3,75	3,75						
	молоко		18,75	18,75						
	сахар		1,50	1,50						
	дрожжи сухие		0,60	0,60						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масса теста			75,00						
	прослойка:									
	сахар		7,50	7,50						
	Масло сливочное		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			86,20						
	яйцо для смазки изделий		1,20	1,00						
	масло растительное для смазки листов		0,20	0,20						
Итого:		258			13,05	13,22	51,00	367,47	1,52	
ВСЕГО:		1536			45,91	52,92	223,65	1539,38	44,50	

День 8 - 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									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,76	29,13	191,69	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						

Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 с6 дошк 2016								
	Какао-порошок		2,00	2,00														
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		110,00	110,00														
	Вода		80,00	80,00														
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 с6 дошк 2016								
	Батон нарезной		30,00	30,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			11,13	13,45	55,49	394,07	2,48									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 186 Дели + 2012								
Итого:		150			2,25	0,75	31,50	142,50	15,00									
Винегрет с солеными огурцами	ОБЕД	60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46 с6 дошк 2016								
	Картофель		20,64	15,00														
	Свекла		15,30	12,00														
	Морковь		11,40	9,00														
	Огурцы соленые		21,84	12,00														
	Масло растительное		3,60	3,60														
	Лук репчатый		10,71	9,00														
	Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7									3,79	4,47	18,97	132,10	11,61	№73 128 с6 дошк 2016	
	Капуста свежая			50,00							40,00							
	Картофель			31,92							24,00							
Морковь	12,50	10,00																
Лук репчатый	9,52	8,00																
Масло растительное	4,00	4,00																
соль иодированная	0,60	0,60																
вода	140,00	140,00																
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий	11,90	11,40																
Лук репчатый	11,40	11,40																
Лук репчатый	1,19	1,00																
вода	1,00	1,00																
яйцо	0,96	0,80																
соль иодированная	0,10	0,10																
масса полуфабриката фрикаделек		14,30																
масса готовых фрикаделек		10,00																
Сметана	7,00	7,00																
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021								
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70														
	вода		31,70	31,70														
	рис		5,00	5,00														
	масса отварного рассыпчатого риса		4,20	4,20														
	Лук репчатый			12,50														
	Масло растительное		10,80	9,00														
	масса припущенного лука		1,50	1,50														
	соль иодированная			7,50														
	мука пшеничная		0,30	0,30														
	масса полуфабриката соус сметанно- томатный:		3,50	3,50														
	сметана		60,00	25,00														
	мука пшеничная		6,25	6,25														
	вода		1,90	1,90														
	томатная паста		18,80	18,80														
	соль йодированная		1,00	1,00														
			0,20	0,20														
	Вермишель отварная с маслом сливочным			130/3									3,74	2,72	24,66	144,96		№219. с6 дошк 2016
			вермишель								45,50	45,50						
			Масло сливочное								3,00	3,00						
соль иодированная		1,30	1,30															
Вода		275,00	275,00															
Компот из изюма		180			0,31	0,07	14,88	62,06		№394 СБ дошк 2016								
	изюм		18,40	18,00														
	масса отварных сухофруктов			28,80														
	Вода		183,00	183,00														
	сахар		6,00	6,00														
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012								
Итого:		680			19,36	20,40	94,96	654,36	19,78									
Омлет натуральный	ПОЛДНИК	150			6,12	9,08	22,64	207,07	0,28	№229 с6 дошк 2016								
	яйцо		96,00	80,00														
	молоко		75,00	75,00														

	масса омлетной смеси	-		155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№412 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		363			7,76	9,26	38,71	280,19	3,11	
ВСЕГО:		1597			40,50	43,86	220,65	1471,12	40,37	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,53	4,61	27,86	173,44	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		92,00	90,00						
Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019
морковь		50,00	40,00						
лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Котлеты рыбные	80			10,09	3,26	6,79	97,00	0,24	СБ дошк ольн. №271. 2016
минтай ПБГ с/м		82,20	60,00						
или фарш рыбный		63,00	60,00						
Лук репчатый		15,50	13,00						
масло растительное		1,00	1,00						
масса припущенного лука			6,50						
Хлеб пшеничный		12,50	12,50						
Вода		14,00	14,00						
соль иодированная		0,70	0,70						

Пюре Картофельное	масса полуфабриката			92,00						
	масло растительное		3,50	3,50						
		140			2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
Кисель	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
		180			0,00	0,00	15,0	60	1	ТТК
Хлеб пшеничный	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		702			20,68	16,38	100,44	645,57	24,31	
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом		75			8,22	8,88	32,18	252,00	0,04	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,80	1,50						
Чай с сахаром	Масло растительное		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,30	0,30						
		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
			6,00	6,00						
			180,00	180,00						
Итого:		261			8,28	8,90	38,19	275,94	0,07	
ВСЕГО:		1552			41,06	37,49	209,99	1367,38	30,26	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	-	-	5,45	6,92	31,86	234,53	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6	-	-	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.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	30/5	-	-	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк.2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,59	13,83	57,70	420,71	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50	-	-	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12, сб дошк.2016
кукуруза к/с		77,66	46,50						
масло растительное		3,00	3,00						
сахар		1,00	1,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	-	-	2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 сб дошк.2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса лапши			16,00						
Морковь		10,00	8,00						

Биточки "Домашние"	Лук репчатый	70	9,52	8,00						Акт проработки от 25.12.2018 №369
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
					8,18	7,10	14,95	154,75	0,07	
	цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13						
	или фарш куриный		55,13	55,13						
	морковь		16,40	13,12						
	Лук репчатый		12,60	10,50						
	соль йодированная		0,57	0,57						
Капуста тушеная	лайо		0,84	0,70						№303 сБ шк 2017
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное	130	2,60	2,60	3,58	3,74	18,26	108,93	22,31	
	капуста свежая		186,30	149,00						
	масло растительное		4,55	4,55						
	морковь		3,25	2,60						
	лук репчатый		6,19	5,20						
	томатная паста		3,12	3,12						
	мука пшеничная		1,56	1,56						
	сахар		1,00	1,00						
Напиток из сухофруктов	соль йодированная		0,50	0,50						№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	20,81	68	0,65	
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		645			18,15	18,86	87,18	593,34	28,08	
Макаронные изделия отварные с сыром	ПОЛДНИК	150			1,55	4,42	20,79	139,69		№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		350			8,30	9,08	39,28	283,09	2,34	
ВСЕГО:		1499			39,74	44,66	196,63	1383,16	42,45	

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,10	5,71	33,22	204,66	0,00	ТТК №8Д
	крупка рисовая		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сБ дошк2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сБ дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		403			12,41	14,10	58,92	416,11	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сБ дошк 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы		60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34 СБ дошк 2016
	свекла масло растительное		72,96 3,60	57,00 3,60						
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,32	4,64	6,84	79,92	7,5	№99 сБ шк 2017
	картофель		77,14	58,00						
	капуста свежая		31,25	25,00						
	морковь		12,50	10,00						

	Лук репчатый		12,00	10,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Бульон		135,00	135,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе		50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
	цыплята - бройлеры с/м		33,40	32,00						
	или фарш куриный		32,00	32,00						
	вода		5,00	5,00						
	крупка гречневая		5,90	5,90						
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные		130			4,94	2,72	28,66	154,96		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 Сб дошк 2016
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		677			16,02	17,93	72,10	517,11	16,71	0,00
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/ йогурт)		180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Ватрушка с повидлом		75			4,38	4,70	43,50	233,76	0,29	№437 Сб дошк 2016
	Мука пшеничная		37,50	37,50						
	сахар		2,00	2,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	яйцо		2,40	2,00						
	соль иодированная		0,59	0,59						
	Дрожжи сухие		0,47	0,47						
	вода		15,00	15,00						
	масса теста			58,50						
	мука пшеничная на подпыл		1,75	1,75						
	Повидло фруктовое		25,60	25,00						
	масло растительное для смазки листов		0,26	0,26						
	яйцо для смазки ватрушек		1,20	1,00						
Итого:		255			6,96	7,80	57,10	325,65	0,83	
ВСЕГО:		1515			36,29	39,83	206,29	1335,13	22,61	

Салат из свежей капусты с зеленым горошком к/с		60			1,08	3,69	3,99	41,76	17,79	ТТК №749 от 10.10.2022
	капуста свежая		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	зеленый горошек к/с		17,54	10,50						
	сахар		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,60	0,60						
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	масло растительное		3,00	3,00						
		200			4,39	9,22	28,23	188,60	4,66	№87, сб дошк 2016
	Картофель		53,20	40,00						
	Горох		16,20	16,00						
	Морковь		12,80	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
Гуляш из отварной говядины	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Бульон		140,00	140,00						
		40/40			10,32	8,15	2,62	125,00	0,56	293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Каша гречневая рассыпчатая	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	Лук репчатый		8,50	7,10						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
Компот из изюма	мука пшеничная		2,00	2,00						
		130			7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		61,00	61,00						
	Вода		92,00	92,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
Хлеб ржаной		180			0,31	0,07	14,88	62,06		№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,46	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Итого:		695			26,72	25,16	102,01	706,36	23,01	табл 6 стр 144, Дели + 2012
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 сб дошк 2016
	чай всесовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Пудинг творожный с повидлом		130/30			19,82	14,01	46,53	389,70	0,41	№249 СБ дошк 2016
	Творог		112,06	110,50						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Яйцо		7,80	6,50						
	Сахарный песок		10,40	10,40						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сушари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	повидло		30,60	30,00						
Итого:		346			19,88	14,03	52,54	413,64	0,44	
ВСЕГО:		1592			67,57	60,16	252,44	1757,50	40,11	
ИТОГО за 12 дней		18697			528,90	554,26	2584,14	17476,91	499,24	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептур 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 1 категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%