

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



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E8EEB83893A059C2EBF8593D23763D90
Владелец: Калимуллина Аюсу Гасымовна
Действителен: с 17.07.2025 до 10.10.2026

Согласовано:
Заведующий МБДОУ «Детский сад присмотра
и оздоровления для детей с аллергическими
заболеваниями № 69» НМР РТ
Калимуллина

Вводится в действие с 01.08.2026г.

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угле-ды	Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д	
		18,00	18,00							
		123,00	123,00							
		2,00	2,00							
		0,40	0,40							
		3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016	
		25,00	25,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:	364			11,17	14,38	49,56	375,91	1,91		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016	
		155,00	150,00							
		2,00	2,00							
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012	
Итого:	172			5,85	5,71	22,88	166,40	1,05		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	10,25	№21, Сб дошк 2016	
		41,60	33,30							
			30,00							
		8,75	7,00							
		2,00	2,00							
		2,00	2,00							
		0,40	0,40							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150			2,58	2,86	11,27	89,36	3,45	№91 сб дошк 2016	
		66,60	50,00							
		7,50	6,00							
		7,20	6,00							
		1,50	1,50							
		0,50	0,50							
		112,50	112,50							
			15,00							
		4,60	4,60							
		0,50	0,50							
		1,60	1,32							
		7,30	7,30							
		0,10	0,10							
			13,50							
			15,00							
Плов из отварной птицы	150			12,71	7,85	26,80	229,00	4,52	№321, сб дошк 2016	
		58,50	55,20							
			24,00							
		5,00	5,00							
		8,93	7,50							
		12,50	10,00							
		32,00	32,00							
		65,00	65,00							
		0,50	0,50							
			126,00							
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016	
		12,75	12,50							
		5,00	5,00							
		152,00	152,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23			
Итого:	555			20,94	13,47	84,30	553,12	18,76		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг рыбный	45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,32	№286 СБ дошк 2016	
		51,54	37,90							
			30,00							

	Хлеб пшеничный		6,20	6,20						
	яйцо		4,80	4,00						
	молоко		9,00	9,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса пудинга			45,00						
	Соус молочный									
	молоко		7,50	7,50						
	масло сливочное		0,80	0,80						
	Мука пшеничная		0,80	0,80						
	Вода		7,50	7,50						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		150/5			0,06	0,02	5,01	19,95	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		465			14,18	7,43	50,33	327,32	24,88	
ВСЕГО:		1556			52,13	40,99	207,07	1422,75	46,60	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-лы	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д								
	Крупа полбяная		18,00	18,00														
	Молоко		70,00	70,00														
	вода		53,00	53,00														
	Сахар		2,00	2,00														
	соль иодированная		0,40	0,40														
	Масло сливочное		3,00	3,00														
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016								
	Батон нарезной		25,00	25,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		359			9,35	13,67	46,75	351,28	2,10									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016								
	кисломолочный напиток		155,00	150,00														
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45									
ОБЕД																		
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	№71 шк. Сб 2017								
	огурцы свежие		30,60	30,00														
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016								
	капуста свежая		15,00	12,00														
	картофель		15,96	12,00														
	морковь		9,38	7,50														
	лук репчатый		7,14	6,00														
	свекла		30,72	24,00														
	масло растительное		3,00	3,00														
	сахар		0,15	0,15														
	томатная паста		1,50	1,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
	бульон		120,00	120,00														
	сметана		5,00	5,00														
	Азу-по-татарски с отварной говядиной			150									14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	Акт проработки от 25.12.2022
			Говядина (лопатка б/к)								48	48						
соль иодированная		0,3	0,3															
масса отварной говядины			30															
Картофель		133	100															
томатная паста		4	4															
Лук репчатый		18	15															

	Огурцы соленые		36,4	20						
	Бульон мясной		30	30						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	2,85	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
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:		545			20,44	20,20	68,78	544,36	16,63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сырники из творога с повидлом		100/30			18,90	14,54	31,68	329,00	0,46	№245 СБ дошк 2016
	творог		102,00	100,00						
	мука пшеничная в/с		12,00	12,00						
	яйцо		4,80	4,00						
	сахар		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масса полуфабриката			114,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых сырников			100,00						
	повидло		30,60	30,00						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Сок в инд.упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		415			19,63	14,56	49,48	403,78	5,20	
ВСЕГО:		1469			53,76	52,18	171,31	1375,42	24,38	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во	кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
ЗАВТРАК												
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,60	ТТК №7Д		
	Крупа рисовая		10,00	10,00								
	Крупа пшеничная		7,50	7,50								
	Молоко		75,00	75,00								
	Вода		48,00	48,00								
	Сахар		2,00	2,00								
	соль иодированная		0,40	0,40								
	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		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016		
	Батон нарезной		25,00	25,00								
	Сыр		5,10	5,00								
	Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		359			9,78	13,01	46,78	346,99	2,05			
2 - ой ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016		
	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50				
	Итого:	170			5,10	9,85	18,80	184,50	0,45			
ОБЕД												
Салат из моркови с сахаром		40			0,52	0,04	3,16	15,60		№21 Сб дошк 2016		
	морковь свежая		50,00	40,00								
	сахар		0,40	0,40								
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		150/6			1,37	3,95	7,40	74,07	5,05	№82 сб дошк 2016		
	Картофель		66,50	50,00								
	Крупа перловая		6,00	6,00								
	Морковь		7,50	6,00								
	Лук репчатый		3,57	3,00								
	Масло растительное		2,00	2,00								
	огурцы соленые		18,20	10,00								
	соль иодированная		0,50	0,50								
	бульон		114,00	114,00								
	Сметана		6,00	6,00								
	Биточки "Домашние"		50			7,41	5,79	10,68	110,54		0,05	Акт проработки от
		цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,40							

	или фарш куринный		41,37	39,40						
	морковь		11,85	9,40						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	яйцо		0,60	0,50						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			59,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель	Масло сливочное	150	2,00	2,00	0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
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:		563			17,64	15,21	77,85	515,87	5,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		55,00	55,00						
	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Пирожок печеный с повидлом		50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,00	25,00						
	Мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	Масло сливочное		1,13	1,13						
	Сахарный песок		1,33	1,33						
	Яйцо куриное		1,60	1,33						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	Повидло		16,80	16,70						
	Масло растительное		0,17	0,17						
	Яйцо куриное		1,20	1,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		460			18,21	25,26	56,64	529,76	74,88	
ВСЕГО:		1552			50,73	63,32	200,07	1577,13	83,31	

Помидоры свежие порционно		30			0,33	0,06	1,14	6,60	5,25	№71, сб шк 2016
	помидоры свежие		30,60	30,00						
Суп крестьянский с пшенной крупой на бульоне из индейки		150			0,89	2,95	3,65	45,75	5,93	№86 сб дошк 2016
	капуста свежая		22,50	18,00						
	картофель		19,95	15,00						
	крупя пшенная		3,00	3,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		120,00	120,00						
Индейки тушеная с овощами по-татарски		30/30			10,03	8,30	17,97	101,63	16,41	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			30,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		110/2			6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
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:		557			21,88	15,04	89,44	497,18	27,59	
Пудинг творожный с повидлом	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	110/20			16,73	11,84	39,76	330,50	0,21	№249 СБдошк 2016
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Булочка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,90		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Стр 150 СБ Казань 1997
	мука пшеничная		21,70	21,70						
	мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль йодированная		0,28	0,28						
	сахар		0,70	0,70						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	сахар		3,50	3,50						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пф			40,25						
	яйцо куриное		0,60	0,50						
	масло растительное		0,10	0,10						
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		520			20,74	15,22	79,62	559,28	4,23	
ВСЕГО:		1586			56,43	45,57	221,88	1477,01	33,44	

День 5 - ый

Дет. 5 - 6л										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	кол-во	кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д

Чай с сахаром и лимоном	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное	170/5/5	3,00	3,00	0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода	25/5/5	170,00	170,00	2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		358			6,87	10,31	40,71	286,71	3,13	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	150	155,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		170			6,53	4,01	20,06	142,20	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96	10,25	№21, СБ дошк 2016
	капуста свежая		41,60	33,30						
	масса прогретой капусты			30,00						
	морковь		8,75	7,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гренками	150/10			4,54	3,32	17,53	125,77	3,50	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		39,90	30,00						
	горох		12,24	12,00						
	морковь		9,37	7,50						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	бульон		105,00	105,00						
	гренки			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
	Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным	50/2			8,69	6,20	8,09	123,20	0,45	№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		58,50	38,00						
	или фарш куриный		39,90	38,00						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	вода питьевая		13,00	13,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масло сливочное		2	2						
	Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	Компот из свежих фруктов	150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
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		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		587			20,95	16,16	81,16	564,57	34,89	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе		40/20			5,48	1,32	5,02	54,02	0,98	ТТК 1230 по АП от 17.02.2026
	минтай ЛБГ с/м		36,00	26,00						
	или фарш рыбный		27,30	26,00						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	вода питьевая		8,00	8,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	масло растительное		0,80	0,80						
	масса припущенного лука			6,00						
	мука пшеничная в/с		2,70	2,70						

	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса полуфабриката тефтелей			48,00						
	масло растительное	1,50		1,50						
	масса готовых тефтелей			40,00						
	сметанно-томатный соус			20,00						
	сметана	5,00		5,00						
	мука пшеничная в/с	1,50		1,50						
	вода питьевая	15,00		15,00						
	томатная паста	1,00		1,00						
	соль йодированная	0,16		0,16						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Чай без сахара, с мармеладом		170/10			0,07	0,02	11,93	48,15	0,02	ТТК
	чай весовой		0,40	0,40						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		15,00	15,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		477			10,50	3,70	64,90	341,95	11,00	
ВСЕГО:		1592			44,86	34,18	206,83	1335,43	49,47	

2 неделя

День 6 -ый

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		140/3			6,33	6,19	24,57	180,10	1,15	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		28,00	28,00						
	сахар		3,00	3,00						
	молоко		98,00	98,00						
	вода питьевая		21,00	21,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	соль йодированная	0,40	0,40	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			11,28	12,94	47,97	354,36	2,53	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		30			0,21	0,03	0,57	3,60	1,47	№71 шк. Сб 2017
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	огурцы свежие		30,60	30,00	1,81	3,70	6,74	70,31	6,43	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая	15,00	12,00							
	Картофель	15,96	12,00							
	Морковь	9,38	7,50							
	Лук репчатый	7,14	6,00							
	Свекла	30,72	24,00							
	Масло растительное	3,00	3,00							
	Сахар	0,15	0,15							
	Томатная паста	1,50	1,50							
	соль йодированная	0,50	0,50							
	Бульон	120,00	120,00							
	Сметана	5,00	5,00							
Гуляш из отварной говядины		30/30			8,73	10,07	1,73	132,60	0,56	№293 сб рецептов 2017
	говядина лопатка б/к		48,00	48,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	лук репчатый		6,36	5,30						
	вода питьевая		22,50	22,50						
	томатная паста		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	масло растительное		2,00	2,00						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	соль йодированная	110/2	0,15	0,15	4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	Масло сливочное	150	2,00	2,00	0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:		542			17,62	19,05	56,30	472,47	9,00	
Уплотненный полдник										
Творог		110/20	103,20	101,20	20,73	16,98	29,49	353,40	0,49	№251 сб дошк 2016
круп манная			6,60	6,60						
Яйцо			5,28	4,40						
Сахар			8,80	8,80						
Сметана			4,40	4,40						
Масло сливочное			4,40	4,40						
Сухари панировочные			4,40	4,40						
соль йодированная			0,55	0,55						
молоко сгущенное			20,40	20,00						
Чай с сахаром, с яблоками		150/5/10			0,09	0,06	5,99	24,70	1,02	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Вода		150,00	150,00						
Сок в инд упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		420			21,45	17,04	48,10	431,10	4,01	
ВСЕГО:		1471			54,70	52,78	158,67	1333,93	15,99	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			4,70	4,80	23,25	171,47		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,50	17,50						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			5,38	8,10	23,27	190,25	1,24	
Молоко кипяченое	2 - ой ЗАВТРАК	150			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158,00	150,00						
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2017
Итого:		170			6,08	6,04	22,46	168,40	2,05	
Салат из моркови с сахаром	ОБЕД	40			0,52	0,04	3,16	15,60		№21 Сб дошк 2016
	морковь свежая		50,00	40,00						
	сахар		0,40	0,40						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1,54	3,33	6,97	69,45	0,30	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		10,5	10,5						
	мука пшеничная на подпыл		0,72	0,72						
	Яйцо		3,6	3						
	вода		2,1	2,1						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	Масса подсушенной лапши		12	12						
	Морковь		7,50	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143,00						

Птица, тушеная в соусе с овощами	соль йодированная		0,6	0,6							№319,372 Сб дошк 2016 №372 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м	150	73	69,0	13,34	10,37	12,90	198,00	24,36		
	масса отварной мякоти птицы			30,0							
	соус сметанный :										
	Вода или отвар		15,0	15,0							
	сметана		5,0	5,0							
	мука пшеничная		1,5	1,5							
	соль йодированная		0,16	0,16							
	масса соуса			20,0							
	Картофель		87,2	65,6							
Компот из свежих яблок	морковь		32,0	25,6							№342 сб шк 2017
	Лук репчатый		17,6	14,4							
	масло растительные		1,2	1,20							
	соль йодированная		0,6	0,6							
	масса овощей с соусом	150		120,0	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68		
Хлеб ржаной	яблоки свежие		28,50	24,00							табл 6 стр 144, Дели
	сахар		5,00	5,00							
	вода	35	153,00	153,00	2,31	0,42	13,85	69,23			
Итого:		525			17,83	14,28	57,79	438,23	25,34		
Котлеты рыбные с маслом сливочным	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	50/2			6,43	4,86	5,61	85,83	0,33		№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	хлеб пшеничный		9,00	9,00							
	молоко		13,00	13,00							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	масса полуфабриката			58,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
		120			3,26	7,07	25,31	182,4	17,4		
Картофель запеченный	картофель		231,60	174,00							№147 сб шк 2017
	масло растительное		5,00	5,00							
	соль йодированная		0,30	0,30							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00		№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,30	15,00							
	сахар		5,00	5,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	вода		150,00	150,00							№386 СБ дошк. 2016
		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
Итого:		447			12,12	12,70	56,13	388,38	102,73		
ВСЕГО:		1506			41,41	41,12	159,65	1185,26	131,36		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода		80,00	80,00						
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
Итого:	Масло сливочное		5,00	5,00						
		359			11,38	13,82	50,08	374,94	2,10	
Кисломолочный напиток с (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	2 - ой ЗАВТРАК	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
	сахар		2,00	2,00						
Итого:		152			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	
Помидоры свежие порционно	ОБЕД	30			0,33	0,06	1,14	6,60	5,25	№71, сб шк 2016
	помидоры свежие		30,60	30,00						
		150/10/5			3,18	4,89	5,00	81,56	9,54	№73, сб дошк 2016
	Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной									
	капуста свежая		37,50	30,00						
	картофель		23,94	18,00						

Тефтели мясные в томатном соусе	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		120,00	120,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	сметана		5,00	5,00						
	45/15				5,39	5,32	6,26	94,39	0,40	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	говядина (котлетное мясо б/к)		29,93	28,50						
	или фарш говяжий		29,93	28,50						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса пассерованного лука			7,50						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	вода питьевая		9,00	9,00						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
	масса полуфабриката			54,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса готовых тефтелей			45,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		15,00	15,00						
	масло сливочное		0,68	0,68						
Компот из урюка	мука пшеничная в/с		0,68	0,68						
	морковь		1,13	0,90						
	лук репчатый		0,54	0,45						
	томатная паста		0,95	0,95						
	масло растительное		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	сахар		0,15	0,15						
	масса готового соуса			15,00						
	110/2				6,45	3,13	29,16	170,14	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		52,40	52,40						
	вода питьевая		78,10	78,10						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	150				0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
Хлеб пшеничный	вода питьевая		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		572			19,53	14,00	79,07	525,75	15,19	
Пудинг из творога с рисом, с молоком сгущенным	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Творог	110/20	83,60	82,50	16,34	11,10	21,92	252,96	0,23	№250 СБ дошк 2016
	крупа рисовая		15,40	15,40						
	Сахар		7,70	7,70						
	Яйцо куриное		7,92	6,60						
	Масло сливочное		3,30	3,30						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
	Сметана		3,30	3,30						
	масса полуфабриката			130,00						
	масса готового пудинга			110,00						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
	150/5				0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410, 411 Дели
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Шанежка наливная с яйцом		50			4,55	2,00	22,35	119,90		ТТК 1320, сборник рецептов, 1998
	мука пшеничная		25,00	25,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	яйцо		1,56	1,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	Вода		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	сметана		5,00	5,00						
	масло растительное		0,10	0,10						
	сахарный песок		0,40	0,40						
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016

Итого:	535			21,94	13,12	69,49	477,74	4,25	
ВСЕГО:	1618			57,20	44,69	206,64	1461,43	22,59	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			9,19	11,35	46,01	323,52	2,20	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		40			0,57	2,44	3,34	37,56	2,67	№34 сб дошк 2016
	свекла		48,64	38,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп картофельный с пшенной крупой, с мясом индейки		150/10			3,72	3,74	7,30	80,85	5,26	№86 сб дошк 2016
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		14,00	14,00						
	масса отварного филе индейки			10,00						
	крупя пшенная		9,00	9,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из индейки		50			8,35	9,68	8,23	154,00	0,09	Сб дошкольн. №322, 2016
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		37,00	37,00						
	Хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	Вода		13,00	13,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сухари панировочные		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			62,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/2			4,06	4,76	19,42	136,73	0,00	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	Вода питьевая		231,00	231,00						
	Соль йодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели
Итого:		547			19,46	21,12	65,64	541,07	8,85	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным		50/2			7,58	3,9	5,14	85,7	1,64	№274 СБ дошк 2016
	минтай ПБГ с/м или фарш минтая		60,80	42,50						
	соль йодированная		44,50	42,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	молоко		3,75	3,75						
	яйцо куриное		2,40	2,00						
	сухари панировочные		6,00	6,00						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		2,00	2,00						

Пюре картофельное	масса готового картофеля			50,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,78	2,24	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,40	0,40						
	сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		452			12,55	8,12	44,61	307,28	78,41	
ВСЕГО:		1 508			45,55	44,34	162,56	1247,87	89,91	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18,00	18,00						
	Молоко		70,00	70,00						
	Вода		53,00	53,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное	170/6/10	3,00	3,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		170,00	170,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			8,05	9,26	50,88	319,16	1,70	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		170			5,10	9,85	18,80	184,50	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с изюмом		40			0,55	0,56	5,94	31,32	1,83	№43, сб дошк 2016
	морковь		45,00	36,00						
	масса припущенной моркови			33,00						
	изюм		4,80	4,70						
	масса набухшего изюма			7,00						
	сахарный песок		0,20	0,20						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		150/10			2,61	2,89	8,06	71,65	5,16	№86 сб дошк 2016
	крупа рисовая		5,00	5,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	томатная паста		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон или вода		105,00	105,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Капуста тушеная с мясом		150			7,18	9,00	13,39	169,20	
капуста свежая			138,00	110,00						
вода питьевая			24,00	24,00						
масса тушеной капусты				100,00						
лук репчатый			10,80	9,00						
масло растительное			1,00	1,00						
масса пассерованного лука				4,50						
говядина (котлетное мясо б/к)			39,50	37,50						

	или фарш говяжий		39,50	37,50						
	масса готового фарша			30,00						
	мука пшеничная в/с		3,00	3,00						
	масса соуса:			15,00						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
	морковь		1,25	1,00						
	лук репчатый		0,36	0,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	сахар		0,15	0,15						
Компот из свежих фруктов		150			0,17	0,09	7,44	32,89	6,16	ТТК
	яблоки свежие		22,80	20,00						
	апельсин		7,50	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		535			12,81	12,96	48,68	374,29	33,65	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Йогурт в инд стаканчике		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	ТТК
Омлет натуральный с сыром		130			9,67	11,37	22,22	250,46	0,30	№229, сб допк 2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб допк 2016
	шиповник		15,30	15,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Сок в инд упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		580			16,67	15,49	56,56	453,27	78,25	
ВСЕГО:		1644			42,62	47,55	174,91	1331,22	114,05	
ИТОГО за 10 дней		15502			499,38	466,71	1869,60	13747,45	611,10	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1550			49,94	46,67	186,96	1374,75	61,11	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на производство 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 потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы)
 - морковь, свекла - рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%