



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	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	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	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:	400			10,58	13,98	49,89	356,99	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса прогретой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180			1,51	2,42	8,74	62,82	4,14	№91,128 сб дошк 2016
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль иодированная		0,3	0,3						
бульон		135	135						
клецки:			30						
мука пшеничная		9,12	9,12						
Масло сливочное		0,96	0,96						
яйцо		3,17	2,64						
вода		14,40	14,40						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса теста			27,00						
масса готовых клецек			30,00						
Рагу из овощей с мясом	50/150			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		80,00	80,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
масса готового отварного мяса			50,00						
картофель		63,44	47,70						
морковь		31,92	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		43,75	35,00						
масса припущенной капусты			31,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:			40,00						№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 рагу с мясом			200,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		690			22,77	32,65	74,08	666,68	26,63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,20	18,2						
	сахари панировочные		7,0	7,0						
	масса полуфабриката			81,0						
	масло растительное		3,0	3,0						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	25,08	148,15	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						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,79	5,90	10,95	108,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	1,90	0,20	12,30	58,81	0,00	№386 СБ дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Итого:		546			15,00	15,26	71,97	488,02	27,45	
ВСЕГО:		1819,00			51,05	65,00	209,49	1603,00	57,37	

День 2- ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ТТК №1Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:	403			11,04	12,00	51,68	362,93	2,33		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	№420 СБ дошк 2016	
		185	180							
Итого:	180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54		
ОБЕД										
Салат с картофелем и зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№26 сб 2016	
		44,70	33,60							
		11,25	9,00							
		15,00	9,00							
		7,2	6							
		3	3							
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	
		20,00	16,00							
		21,28	16,00							
		12,50	10,00							
		9,52	8,00							
		41,00	32,00							
		0,90	0,90							
		1,00	1,00							
		4,00	4,00							
		0,60	0,60							
		140,00	140,00							
		7,00	7,00							
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
		84,9	55,13							
		57,89	55,13							
		16,53	13,12							
		18	15							
		1,5	1,5							
			8							
		0,57	0,57							
		0,84	0,7							
		5,25	5,25							
			82,6							
		2,6	2,6							

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк2016
		54,70	54,70						
		82,00	82,00						
		0,33	0,33						
		115,00	115,00						
		22,00	17,00						
		2,40	2,00						
		130,00	130,00						
		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
		31,92	28,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
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	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	700			22,14	22,68	92,60	672,74	19,35	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 2016
		121,55	119,20						
		7,80	7,80						
		6,50	5,42						
		10,40	10,40						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						
		0,65	0,65						
		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№412 Дели2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		8,00	7,00						
		180,00	180,00						
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
		30,50	30,00						
		1,00	1,00						
		6,00	6,00						
		6,50	6,50						
		0,30	0,30						
		0,20	0,20						
		15,30	15,30						
			57,00						
		1,20	1,20						
		1,00	1,00						
			2,00						
		1,00	1,00						
		125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:	518			28,31	27,06	72,68	648,16	5,87	
ВСЕГО:	1801,00			64,27	64,64	230,26	1777,68	28,09	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,14	11,55	53,67	350,70	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189	180	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб дошк2016
		56,28	45,00						
		17,10	15,00						
		0,60	0,60						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гречками	180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сб дошк2016
		53,20	40,00						
		16,20	16,00						
		12,80	10,00						
		9,60	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						

	вода питьевая		140,00	140,00							
	гренки пшеничные:			10							
	хлеб пшеничный		18,75	15,75							
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сблшк2016	
	цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,6							
	масса отварной птицы			32,0							
	масло сливочное		8,0	8,0							
	Лук репчатый		11,9	10,00							
	Морковь		16,3	13,00							
	Крупа рисовая		55,0	55,0							
	вода		86,0	86,0							
	соль иодированная		0,8	0,8							
	масса гарнира			168,0							
Кисель		180/6			0,54	0,09	16,18	75	0,99	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	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		701			22,07	15,79	100,35	661,83	9,11		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023	
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,40	37,50							
	Крупа манная		1,25	1,25							
	яйцо		0,90	0,75							
	Лук репчатый		11,40	9,50							
	вода		7,00	7,00							
	соль иодированная		0,44	0,44							
	сахар		0,10	0,10							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	Масло растительное		1,25	1,25							
	Масса полуфабриката			59,00							
	масса готовых котлет			50,00							
соус томатный с овощами				25,00							
	бульон или вода		25,00	25,00							
	Масло сливочное		1,125	1,126							
	мука пшеничная		1,125	1,125							
	морковь		1,875	1,50							
	лук репчатый		0,90	0,75							
	томатная паста		1,50	1,50							
	Масло сливочное		0,375	0,375							
	сахар		0,25	0,25							
	соль йодированная		0,25	0,25							
	масса готового томатного соуса			22,50							
	лук репчатый		3,00	2,50							
	морковь		6,25	5,00							
	масло растительное		0,75	0,75							
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			4,10	7,67	21,30	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		18,4	18							
	сахар		6	6							
	вода		180	180							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	0,75	0,98	7,44	41,70		табл 6 стр 136,Ддели +,2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Фрукты сажие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
Итого:		551			14,58	15,27	81,19	571,53	90,94		
ВСЕГО:		1838			50,49	45,70	248,71	1677,93	104,63		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						

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:		406			10,57	12,38	53,32	375,68	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	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										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/5			3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 сбшож 2016
	Картофель		71,82	54,00						
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	10,80						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,2	44,4						
	или фарш говяжий		46,2	44,4						
	Лук репчатый		16,8	14						
	масло растительное		2,1	2,1						
	Хлеб пшеничный		9,4	9,4						
	вода питьевая		14,0	14,0						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	Мука пшеничная в/с		4,8	4,8						
	масса полуфабриката			84						
	масло растительное		2	2						
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180/6			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6	6,0						
	вода		183	183,0						
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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		704			21,75	18,89	95,39	646,74	14,84	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет с сыром		150			11,25	15,44	2,55	289,10	0,35	№229, сб дошк 2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		30	30						
	Мука пшеничная в/с		1,32	1,32						
	Масло сливочное		1,32	1,32						
	Сахарный песок		2,04	2,04						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Соль йодированная		0,5	0,5						
	Дрожжи сухие		0,36	0,36						
	вода питьевая		14,04	14,04						
	Повидло		27,6	27						
	Масло растительное		0,19	0,19						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
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:		551			17,69	19,45	70,69	623,88	2,91	
ВСЕГО:		1841			52,69	53,70	231,96	1735,21	21,22	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016

Какао с молоком	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 иодированная	180/6	1,00	1,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Какао-порошок		2,00	2,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		110,00	110,00							
	Вода		80,00	80,00							
	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016	
	Сыр		5,10	5,00							
Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		426			13,06	13,60	37,65	311,89	2,23		
2 - ой ЗАВТРАК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Итого:		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34		
ОБЕД											
Винегрет с солеными огурцами	Картофель	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46 сб дошк 2016	
	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							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	Мука пшеничная	180	15,00	15,00	1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016	
	Яйцо		4,80	4,00							
	вода		2,80	2,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	Масса лапши			16,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	бульон		170,00	170,00							
	соль иодированная		1,00	1,00							
	Суфле куриное с рисом	цыплята-бройлеры с/м	70	116,64	116,64	12,05	11,48	3,21	164,18		№ 328 сб дошк 2016
масса отварной мякоти птицы				48							
крупа рисовая			4,45	4,45							
вода			16,4	16,4							
соль йодированная			0,13	0,13							
масса вязкой рисовой каши				19							
яйцо куриное			9,12	7,6							
масло сливочное			3,8	3,8							
сыр			2,04	2							
масса полуфабриката				76							
масса готового суфле				70							
Капуста тушеная		капуста свежая	130	186,3	149	2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
		масло растительное		4,55	4,55						
	морковь		3,25	2,6							
	лук репчатый		6,19	5,2							
	томатная паста		3,12	3,12							
	мука пшеничная		1,56	1,56							
	сахар		1	1							
	соль йодированная		0,5	0,5							
	Компот из изюма и яблок	яблоки свежие	180	14,80	14,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
		изюм		9,20	9,00						
масса отварных сухофруктов				14,40							
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:		665			20,71	26,94	70,24	619,85	29,78		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо)	150/30	39,00	37,50	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016	
	или фарш говяжий		39,40	37,50							
	масло сливочное		2,80	2,80							
	масса готового мясного фарша			30,00							
	Картофель		190,70	143,45							
	масса отварного протертого картофеля			136,60							
	Лук репчатый		12,72	10,60							
	масло растительное		1,80	1,80							
	масса притушенного лука			7,70							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	сухари панировочные		3,20	3,20							
	масса полуфабриката			175,00							
	выход готовой запеканки			150,00							

	Соус сметанный :			30,00							
	Сметана		7,50	7,50							
	Мука пшеничная		2,00	2,00							
	вода		22,50	22,50							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№412 Дели2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	№186 СБ дошк 2016	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
Итого:		523			22,48	23,09	65,11	551,41	17,95		
ВСЕГО:		1794			58,95	66,72	186,50	1577,03	52,30		

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,23	50,91	371,68	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47, сб дошк2016
		57,2	40						
		6	5						
		2,5	2,5						
		2,5	2,5						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
		15,00	15,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		1,30	1,30						
		120,00	120,00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	ТТК
		64	64						
		0,4	0,4						
		40	40						
		180	135						
		24	20						
		45,5	25						
		5	5						
		10	10						
		160	160						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	655			24,63	26,04	70,81	603,96	22,38	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Вареники ленивые с маслом сливочным	130/5			19,27	13,03	19,90	273,50	0,58	№243,244 сб дошк 2016
		103,40	101,3						
		14,2	14,2						
		7,40	7,4						
		8,88	7,4						
		0,30	0,3						
			123,5						
		5,0	5,0						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	14,67	63,04	90,00	№399 сб дошк 2016
		18,4	18						
		6	6						
		180	180						
Гребешок из дрожжевого теста	60			5,51	8,48	30,189	219	0,165	№445 сб дошк 2016

Мука пшеничная в/с		38,50	38,50							
мука пшеничная в/с на подпыл		1,20	1,20							
Сахар		2,00	2,00							
Масло сливочное		1,74	1,74							
яйцо куриное		2,40	2,00							
Соль йодированная		0,60	0,60							
Дрожжи сухие		0,30	0,30							
Вода питьевая		15,50	15,50							
повидло		15,30	15,00							
Масло растительное		2,00	2,00							
яйцо для смазки изделий		1,00	1,00							
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016	
Итого:	506			25,99	21,76	77,36	608,88	93,25		
ВСЕГО:	1745			63,69	63,13	212,68	1676,41	117,55		

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Крупа ячневая		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		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:	416			13,83	16,56	51,56	416,68	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	
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,сбдошк2016
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 йодированная		0,60	0,60						
Бульон		140,00	140,00						
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						
масла отварного рассыпчатого риса		4,20	4,20						
Лук репчатый			12,50						
Масло растительное		10,80	9,00						
масла припущенного лука		1,50	1,50						
соль йодированная			7,50						
мука пшеничная		0,30	0,30						
масса полуфабриката		3,50	3,50						
соус сметанно- томатный:			60,00						
сметана			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						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	25,08	148,15	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						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017

	яблоки свежие		31,92	28,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		687			16,55	21,16	87,84	616,36	31,49		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		200			1,76	2,23	12,31	84,8	8,86		№106,107 сб шк 2017
	картофель		106,4	80							
	морковь		10	8							
	лук репчатый		9,6	8							
	томатная паста		0,8	0,8							
	масло растительное		2	2							
	фрикадельки рыбные:			40							
	фарш из горбуши		39,5	37,6							
	яйцо куриное		2,4	2							
	лук репчатый		9,6	8							
	соль йодированная		0,4	0,4							
	вода питьевая		3,6	3,6							
	масса полуфабриката фрикаделек			50							
	масса готовых фрикаделек			40							
Чай с мармеладом	чай весовой	160/10	0,45	0,45	0	0	19,32	72,89	0,02		№ 411 сб дошк 2016
	вода питьевая		160	160							
	мармелад		10	10							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк 2016 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
Итого:		500			4,44	2,87	56,20	275,26	18,88		
ВСЕГО:		1786			37,52	43,69	209,15	1399,62	52,80		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,15	4,31	29,10	178,49	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,11	12,00	50,59	349,00	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189,00	180,00						
Итого:	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
ОБЕД									
Салат из моркови	60			0,81	3,92	4,44	56,96	1,56	ТТК
		71,25	57,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			1,51	2,42	8,74	62,82	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,3	0,3						
		135	135						
			30						
		9,12	9,12						
		0,96	0,96						
		3,17	2,64						
		14,40	14,40						
		0,20	0,20						
			27,00						
			30,00						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			8,39	9,91	13,23	199,60	32,40	№319 СБ дошк 2016
		97,5	92,0						
			40,0						
		15	15,0						
		5	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		137	103,0						
									№372 СБ дошк 2016

	морковь		37,5	30,00							
	Лук репчатый		28	23,00							
	Масло растительное		1,5	1,5							
	соль иодированная		0,8	0,8							
	масса овощей с соусом			160,0							
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	урюк		18,40	18,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:		665			14,08	16,81	60,85	476,77	40,54		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016	
	капуста свежая		91	72							
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		47	45							
	крупя рисовая		45	45							
	масса отварного риса		6	6							
	лук репчатый		17	17							
	масло растительное		12	10							
	масса припущенного лука		3	3							
	яйцо		6,00	5,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	масса полуфабриката			139,00							
	Масло растительное		1,00	1,00							
соус сметанно-томатный				30,00							
	Мука пшеничная		2,25	2,25							
	вода		22,50	22,50							
	сметана		7,50	7,50							
	томатная паста		1,20	1,20							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	масса соуса сметанно-томатного			30,00							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	29,22	177,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997	
	Мука пшеничная		31,00	31,00							
	Мука пшеничная		1,00	1,00							
	дрожжи сухие		0,40	0,40							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	Сахар		1,00	1,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	Яйцо		3,00	2,50							
	молоко		12,50	12,50							
	масса теста			50,00							
	Сахар		5,00	5,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	масса пф			57,50							
	яйцо		0,90	0,75							
	Масло растительное		0,13	0,13							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	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:		541			17,33	15,52	83,62	526,83	3,18		
ВСЕГО:		1792			45,22	47,42	208,56	1446,46	48,54		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	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
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, хатык, напиток ацидофильный)	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						

Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным		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
Кофейный 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	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным		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)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
ОБЕД										
Салат из свеклы с огурцами соевыми		60	46,10 21,84 3,60 10,02 3,60	36,00 12,00 3,00 6,00 3,60	0,87	3,66	0,41	52,44	5,10	№37 сб дошк 2016
Суп-лапша домашняя на мясном бульоне		180	15,00 4,80 2,80 0,60 10,00 8,00 9,52 4,00 170,00 1,00	15,00 4,00 2,80 0,60 8,00 8,00 8,00 4,00 170,00 1,00	1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016
Гуляш из отварной говядины		40/40	64,00 0,40 17,50 8,50 30,00 1,20 2,00 2,70	64,00 0,40 14,00 7,10 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	45,50 275,00 0,50 2,00	45,50 275,00 0,50 2,00	4,90	0,58	27,66	135,46		№219 СБ дошк 2016
Кисель		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:		675			22,77	22,29	72,77	612,47	7,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150	120 55 2,5 0,4	100 55 2,5 0,4	11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб дошк2016
Напиток из шиповника		180/6	18,4 6 180	18 6 180	0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,86	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	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			15,72	15,28	84,70	529,22	46,70	
ВСЕГО:		1772			51,77	53,06	224,30	1611,24	58,26	
ИТОГО за 10 дней		17912,00			534,37	557,17	2151,97	16000,77	600,85	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1791,20			53,44	55,72	215,20	1600,08	60,09	

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

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

1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории убитанности ;

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%