





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

День 1 - 140

Наименование блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Ссылка рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Блины "Дружба" мясной с маслом сливочным	180±5			5,44	7,07	28,40	202,64	0,86	ТТК №2Д
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 поваренная		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 июня 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 июня 2016
Батон пшеничный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,58</b>	<b>13,98</b>	<b>54,24</b>	<b>388,42</b>	<b>2,03</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Сыч (пшеничный) в масле растительном	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	1,60	№413 СБ июня 2016
<b>Итого:</b>	<b>180±</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>1,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из овощей с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	34,24	3,75	№39 СБ июня 2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп со злаковыми, с вареной говядиной с крутыми фрикадельками	180/15			3,91	7,04	15,72	150,49	6,59	№1 СБ июня 2016
шпикетт - бройлеры с/м		25,50	17,10						
говядина крутая		17,10	17,10						
Лук репчатый		1,79	1,50						
Яйца		1,44	1,20						
Вода для супа		1,50	1,50						
соль поваренная		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						
суповый концентрат (заправка)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль поваренная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			8,01	8,70	9,16	173,20		СБ июня 2016
говядина БК (содержит мясо)		51,16	49,00						
говядина тонкая		49,00	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
Вода		14,70	14,70						
Сахар поваренный		4,00	4,00						
соль поваренная		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	№120 СБ июня 2016
Картофель		150,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль поваренная		0,52	0,52						
Напиток из смородины	180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№794 СБ июня 2016

	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дем + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дем + 2012
Итого:		700			19,78	20,99	93,62	660,49	27,95	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/ напиток шипучий)		180/3			5,22	4,50	10,17	101,97	1,26	№120 сб.данные 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Запеканка творожная с повидлом		130/20			5,62	6,06	25,22	172,60	0,66	№251, сб.данные 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 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	35,80	

День 2 - 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			
Каши 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			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб.данные 2016
		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.данные 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	403			11,04	12,00	56,56	394,89	2,33	
	2 - ой ЗАВТРАК								
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан, или мандарины )	100	100,00	100,00	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№196 сб.данные 2016
Итого:	100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	
	ОБЕД								
Салат из картофеля с соевыми огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб.данные 2016
	огурцы соевые		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	№62, сб.данные 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		№ 325 сб.данные 2016
	цыплята - бройлеры с/м		57,00	37,00					
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00					



	масло растительное		2,50	2,50						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		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	№107 сб доик 2016
	крупя пшенная		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 йодированная		1,30	1,30						
	Бульон		120,00	120,00						
	цыпленка - бройлеры с/м		24,30	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
Фрикадельки рыбные отварные		80			8,21	6,10	6,45	73,60	0,42	№279 сб доик 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 йодированная		0,12	0,12						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушеный с овощами в соусе		140			4,10	6,67	31,30	202,43	36,09	№144 сб доик 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб доик 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.Дом + 2012
Итого:		681			19,30	21,64	91,67	661,70	95,15	
Котлеты по - домашнему	ПОЛДНИК	70			7,90	11,70	6,30	155,20	0,06	№271 сб ок 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 панирочные		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 доик 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 доик 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.Дом + 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	

День 4 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Омлет натуральный	150			6,12	5,08	28,64	207,07	0,28	№220.сб доик2016
		150	96,00	80,00					

	молоко		75,00	75,00							
	масса омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль йодированная		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. док. 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 жареной		30,00	30,00						0,10	
	масло сливочное		10,00	10,00							
	повидло		20,40	20,00							
Хлеб пшеничный		25	20,00	20,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134 Док + 2012
Итого:		415				13,28	15,81	79,84	535,00	1,55	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Фрукты свежие		150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00		табл 9 стр 186 Док + 2012
(яблоки, или дыня, или банан, или мандарин )											
Итого:		150				2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежих с яблоками		60				0,67	3,10	6,86	58,02	5,58	№26, сб. док. 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. док. 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 йодированная		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 (ломтик)		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 йодированная		2,00	2,00							
	масса гарнира			168,00							
Комбог из изюма		180				0,31	0,07	14,88	62,06	0,00	№394 СБ док. 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 Док + 2012
Хлеб рисовой		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144 Док + 2012
Итого:		700				20,77	23,94	102,92	659,22	10,42	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Рагу из овощей		150				6,25	8,38	22,38	193,00	8,68	№148, сб. док. 2016
	картофель		94,50	70,00							
	морковь		30,00	24,00							
	масса запеченной моркови			22,00							
	Лук репчатый		24,00	20,00							
	масса притушеного лука			16,00							
	капуста свежая		21,00	17,00							
	масса притушенной капусты			15,00							
	соль йодированная		0,75	0,75							
	Масло растительное		5,00	5,00							
	соус:										
	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							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса соуса			40,00							№206, сб. док. 2016

Чай с сахаром	масса рагу	180/6		180,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410.411 сб докк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	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. Докк + 2012
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 порция	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	29,14	171,20	0,66	№101, сб докк 2016
			12,00	12,00					
			1,60	1,60					
			140,00	140,00					
			60,00	60,00					
			2,00	2,00					
			1,00	1,00					
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб докк 2016
			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 докк 2016
			30,00	30,00					
			5,10	5,00					
			5,00	5,00					
Итого:	420			10,28	11,96	54,84	382,65	2,13	
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб докк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
Салат из моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42 СБ докк 2016
			72,00	57,60					
			3,00	3,00					
Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками	180/10			3,65	5,27	20,96	154,60	6,60	№47 СБ докк 2016
			8,00	8,00					
			80,00	60,00					
			10,00	8,00					
			9,60	8,00					
			2,00	2,00					
			140,00	140,00					
			1,3	1,30					
			17,50	11,40					
			11,40	11,40					
			1,19	1,00					
			0,96	0,80					
			1,00	1,00					
			0,10	0,10					
Суп/не рыбное	70			8,02	7,61	6,59	122,77	0,28	№284.371 СБ докк 2016
			81,60	60,00					
				50,00					
Соус молочный			18,00	18,00					№371 СБ докк 2016
			3,00	3,00					
			3,00	3,00					
			3,50	3,50					
			0,20	0,20					
				24,00					
			10,50	8,75					
				80,00					
			2,00	2,00					
Пюре Картофельное	140			2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 330 СБ докк 2016
			159,60	119,70					
			22,12	21,00					
			5,00	5,00					
			0,52	0,52					
Нализок из яблок	180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№290 СБ докк 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, Дем + 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дем + 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 доик 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	1410,89	38,60		

2 недели

День 6 - май

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сб/ник реп/тур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшенная 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						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 СБ доик 2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		92,00	90,00						
		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 СБ доик 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,23	50,89	371,60	1,38	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин )	100	100,00	100,00	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№186 СБ доик 2016
Итого:	100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 СБ доик 2016
		69,38	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		0,60	0,60						
		3,00	3,00						
Суп из овсяной на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,32	4,64	6,84	79,92	7,5	№27 СБ шк 2017
		77,14	58,00						
		31,25	25,00						
		12,50	10,00						
		12,00	10,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		135,00	135,00						
		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,32	8,15	2,62	125,00	0,56	293 СБ доик 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
			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 июл 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 Динк + 2012
<b>Итого:</b>		<b>672</b>			<b>22,95</b>	<b>19,81</b>	<b>75,37</b>	<b>577,67</b>	<b>28,52</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с помидом		130/20			5,62	6,06	25,22	172,60	0,66	№251 сб июль 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						
	Сушари панированные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	помидоро		20,00	20,00						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, <b>КАТЫК</b> , йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№120 Сб июль 2016
<b>Итого:</b>		<b>330</b>			<b>8,20</b>	<b>9,16</b>	<b>38,82</b>	<b>264,49</b>	<b>1,20</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1506</b>			<b>44,34</b>	<b>44,08</b>	<b>177,55</b>	<b>1299,79</b>	<b>41,10</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			5,84	5,65	30,68	213,26	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб июль 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с помидом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК
		30,00	30,00					0,10	
		10,00	10,00						
		20,40	20,00						
<b>Итого:</b>	<b>423</b>			<b>11,10</b>	<b>16,18</b>	<b>69,58</b>	<b>482,44</b>	<b>2,13</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или вектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб июль 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,12	41,80	5,50	№10 СБ июль 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с мясом птицы	180/10			4,03	3,89	22,17	148,21	8,87	№23 сб июль 2016
		106,60	80,00						
		10,00	8,00						
		9,60	8,00						
		2,00	2,00						
		0,20	0,20						
		130,00	130,00						
		24,30	23,00						
			10,00						

Рагу из овощей с мясным фаршем	говядина (котлетное мясо Б/К)	150/50	65,30	62,50	11,38	16,32	26,59	267,30	19,48	№148. сб. рецептов 2016	
	гов. фарш говядины		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:										№396. сб. рецептов 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. рецептов 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 табл. 6 стр. 144. Дели + 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23			
Итого:		675			20,86	23,52	84,89	613,47	37,25	0,00	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток. (Кефир (ривенда, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,17	101,97	1,26	№120. сб. рецептов 2016	
	сахар		3,00	3,00							
Слойка сладкая		75			7,83	8,72	40,83	265,50	0,26	стр. 150. Сб. рецептов 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		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1536</b>			<b>45,91</b>	<b>52,92</b>	<b>223,65</b>	<b>1539,38</b>	<b>44,50</b>		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса - порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды				
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	<b>ЗАВТРАК</b>								
		Крупа манная	22,50	22,50	5,17	5,76	29,13	191,69	1,05	ТТК.М4Д
		Молоко	158,00	158,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль йодированная	0,50	0,50						
Масло сливочное	3,00	3,00								
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416. сб. рецептов 2016	

Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
	Батон парезной	30/5		30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60	
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,13	13,45	55,49	394,07	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 180, Девн + 2012
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )										
Итого:		150			2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№45 сб докв.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 сб докв.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 йодированная		0,60	0,60						
	вода		140,00	140,00						
	говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	соль йодированная		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 016 от 09.04.2011
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
	вода		31,70	31,70						
	вода		5,00	5,00						
	рис		4,20	4,20						
	масса отварного расмечатого риса			12,50						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,90	1,90						
	вода		18,80	18,80						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным		130/3			3,74	2,72	24,66	144,96		№219, сб докв.2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
Компот из яблок		180			0,31	0,07	14,88	62,06		№194 СБ докв.2016
	яблок		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, Девн + 2012
Итого:		680			19,36	20,40	94,96	654,36	19,78	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			6,12	9,08	22,64	207,07	0,28	№221, сб докв.2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		75,00	75,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						

Чай с сахаром и лимон	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета			150,00							
		180/6/7				0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№412 сб.докум. 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,Допл + 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 )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каши 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.докум 2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		92,00	90,00						
		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб.докум 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№119 сб.докум 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
<b>ОБЕД</b>									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019
		50,00	40,00						
		9,60	8,00						
		7,00	7,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		0,50	0,50						
Рассольник ленинградской с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб.докум 2016
		17,50	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		1,00	1,00						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Котлеты рыбные	80			10,09	3,26	6,79	97,00	0,24	СБ.документ №271, 2016
		82,20	60,00						
		63,00	60,00						
		15,50	13,00						
		1,00	1,00						
			6,50						
		12,50	12,50						
		14,00	14,00						
		0,70	0,70						
			92,00						
		3,50	3,50						

Пюре Картофельное		140			2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ доик 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль водированная		0,52	0,52						
Кисель		180			0,00	0,00	15,0	60	1	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	0	табл 6 стр 134 Доик + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Доик + 2012
Итого:		702			20,68	16,38	100,44	645,57	24,31	
Вагрушка с творогом	ПОЛДНИК	75			8,22	8,88	32,18	252,00	0,04	№410,408 док 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 водированная		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						
	Масло растительное		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,30	0,30						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 сб доик 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		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 - мй

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	6,92	31,86	234,53	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб доик 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	15,49	111,60		№1 сб доик 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,59	13,83	57,70	420,71	2,03	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин )	100	100,00	100,00	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№380 СБ доик 2016
Итого:	100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12, сб доик 2016
		77,66	46,50						
		3,00	3,00						
		1,00	1,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 сб доик 2016
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						

	бульон		170,00	170,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"		70			8,18	7,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2014 №569
	шпикета - бройлера 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						
	айфо		0,84	0,70						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,60	2,60						
Кануста тушеная		130			3,58	3,74	18,26	108,93	22,31	№ 303 сб зак 2017
	кануста 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						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 Сб закон 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	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 Дем + 2012
<b>Итого:</b>		<b>645</b>			<b>18,15</b>	<b>18,86</b>	<b>87,18</b>	<b>593,34</b>	<b>28,08</b>	
Макаронные изделия отварные с сыром	ПОЛДНИК	150			1,55	4,42	20,79	139,69		№204 Сб зак 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)		180			5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 Сб закон 2016
	молоко		189,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дем + 2012
<b>Итого:</b>		<b>350</b>			<b>8,30</b>	<b>9,08</b>	<b>39,28</b>	<b>283,09</b>	<b>2,34</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1499</b>			<b>39,74</b>	<b>44,66</b>	<b>196,63</b>	<b>1383,16</b>	<b>42,45</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15590</b>			<b>425,04</b>	<b>454,26</b>	<b>2125,42</b>	<b>14384,28</b>	<b>436,53</b>	

**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 1 категории убитости;
  - 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 соевые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%