



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	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	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 маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной			30,00	30,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		406			10,50	16,76	55,33	415,31	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток			185,00	180,00						
Кондитерское изделие		35			1,65	1,18	18,75	91,50	0,00	табл 6 стр 136, Дели + 2012
пряник			35,00	35,00						
Итого:		215			6,87	5,68	25,95	181,50	1,26	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с яблоками		60			0,0732	3,06	6,699	54,06	10,12	№46 сб шк Дели2017
капуста свежая б/к			45,00	36,00						
яблоки свежие			20,52	18,00						
соль иодированная			0,60	0,60						
сахарный песок			3,00	3,00						
масло растительное			3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк2016
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						
Картофель			79,80	60,00						
Морковь			10,00	8,00						
Лук репчатый			9,52	8,00						
вермишель			8,00	8,00						
Масло растительное			4,00	4,00						
соль иодированная			0,70	0,70						
Вода			140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины		70/3			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)			51,16	49,00						
или фарш говяжий			51,16	49,00						
Лук репчатый			14,64	12,30						
Хлеб пшеничный			11,00	11,00						
вода питьевая			14,70	14,70						
сухари панировочные			4,00	4,00						
соль иодированная			0,70	0,70						
масса полуфабриката				84,00						
масло растительное			0,80	0,80						
масло сливочное			3,00	3,00						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель			159,60	119,70						
Молоко			22,12	21,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
соль иодированная			0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты			15,30	15,00						
Сахар			6,00	6,00						
вода			183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		688			23,23	25,05	84,62	668,49	34,75	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк2016
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
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						
Итого:		341			14,04	21,74	20,60	333,72	0,28	
ВСЕГО:		1650			54,64	69,23	186,50	1599,02	38,32	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	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	10,87	90,78	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			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошик2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			12,09	16,87	55,74	426,87	2,36	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6	2,45	№71, сб шк 2017
		51	50						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63,сбдошик2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошик2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
		34,00	30,00						
		6,00	6,00						
		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:	662			16,15	16,43	83,80	568,52	11,15	
ПОЛДНИК									
Слойка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных Блюдов и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Калмык 1997
		31,00	31,00						
		1,00	1,00						
		0,40	0,40						
		0,40	0,40						
		1,00	1,00						
		2,50	2,50						
		3,00	2,50						
		12,50	12,50						
			50,00						
		5,00	5,00						
		2,50	2,50						
			57,50						
		0,90	0,75						
		0,13	0,13						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	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						
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:	343			4,75	5,24	41,25	224,48	12,83	
ВСЕГО:	1614			33,99	38,54	200,98	1304,31	30,34	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки жиры угле-ды			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Чай с молоком, сахаром		180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Итого:		406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,81	14,88	83,40		заполн сир. 100г/дл. 100г +,2012
Итого:		200			6,72	6,31	22,44	175,40	0,45	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50	80,16 2,50	48,00 2,50	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 дошк. 2016
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки		180/10	14,00 масса отварного филе индейки крупка пшенная картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон	14,00 10,00 12,00 60,00 8,00 8,00 2,00 0,70 120,00	3,96	4,06	8,76	91,14	6,25	№86 сб дошк 2016
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25	51,50 39,40 5,00 8,10 11,40 0,75 масса припущенного лука яйцо куриное соль иодированная сухари панировочные Масса полуфабриката Масло растительное масса готовых котлет	37,5 37,5 5,00 8,10 9,50 0,75 4,75 0,75 0,42 5,00 59,0 1,00 50,0 25,0	6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
соус томатный с овощами			3,0 6,25 0,75 25,0 1,125 1,125 1,875 0,90 1,50 0,40 0,25 0,25 масса готового томатного соуса масса томатного соуса с овощами	2,50 5,00 0,75 25,0 1,125 1,125 1,5 0,75 1,50 0,40 0,25 0,25 22,50 25,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	130/3	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,4 6 183	18,0 6,0 183,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	673			20,56	16,22	84,99	573,47	9,62	
ПОЛДНИК									
Гребешок с повидлом	60			5,51	8,48	30,18	219,00		№445 СБ 2016
Мука пшеничная в/с		38,50	38,50						
Мука пшеничная в/с на подпыл		1,20	1,20						
Сахарный песок		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 изделия		1,00	1,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,4	18						
сахар		6	6						
вода		180	180						
Итого:	246			6,12	8,73	36,86	250,38	43,92	
ВСЕГО:	1525			44,78	45,15	200,33	1414,69	55,37	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д	
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50 6,00 90,00	2,50 6,00 90,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
Итого:		411		13,92	17,76	59,67	455,26	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:		200		1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)	60	72,00 3,00	57,60 3,00	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016	
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180	53,2 16,2 12,8 9,6 4 0,7 140	40 16 10,00 8,00 4 0,7 140	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016	
Фрикадельки из птицы	80	90,90 15,00 0,50 18,00	59,00 15,00 0,50 18,00	11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 2016	
Цыплята - бройлеры с/м		18,00	92,00							
Хлеб пшеничный		173,00 5,00 8,40 12,50 0,40	130,00 5,00 7,00 10,00 0,40	3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сбшк 2016	
Картофель тушёный с овощами в соусе	140	6,25 1,88 18,75 0,20	6,25 1,88 18,75 0,20							
Масло растительное		25,00								
Лук репчатый		6,25 1,88	6,25 1,88							
Морковь		18,75 0,20	18,75 0,20							
соль йодированная										
соус										
сметана										
Мука пшеничная										
вода										
соль йодированная										
Напиток из сухофруктов	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016	
сухофрукты										
Сахар										
вода										
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		685		22,56	26,30	81,71	664,43	44,13		
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	150	114,00 60,00	95,00 60,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
яйцо										
молоко										

	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	2012 № 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100			0,90	0,20	8,10	43,00		№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)			100	100						дошк 2016
Итого:		461			16,80	25,25	29,06	415,51	0,31	
ВСЕГО:		1757			54,29	69,31	190,64	1619,64	50,54	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб дошк 2016
суповая заправка (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		1,00	1,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
вафли									
Итого:	200			5,97	10,60	19,70	198,50	1,26	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,63	5,89	8,95	108,17	6,11	№82 сб дошк 2016
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
мясные фрикадельки:									
Говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	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						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Запеканка картофельная с мясом, со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
или фарш говяжий		39,40	37,50						
Масло растительное		2,80	2,80						
масса готового мясного фарша			30,00						
Картофель		190,70	143,45						
картофеля			136,60						
Лук репчатый		12,72	10,60						
масло растительное		1,80	1,80						
масса припущенного 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						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
яблоки свежие		16,53	14,50						

	изюм		9,18	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:		662			25,70	29,05	79,54	679,69	16,68	
Ватрушка королевская	ПОЛДНИК	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,7						
	Мука пшеничная		21,0	21,0						
	Сахарный песок		10,7	10,7						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,5						
	Сахарный песок		15,00	15,0						
	Яйцо куриное		18,0	15,0						
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	Мука пшеничная		7,80	7,80						
	Сахарный песок		4,25	4,25						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	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						
Итого:		343			18,57	10,99	64,59	430,48	2,83	
ВСЕГО:		1626			61,95	63,54	211,97	1659,49	22,96	

2 неделя

День 6 - ый		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
	крупка пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5	5						
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	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		406			10,51	13,68	50,92	384,88	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с мясом птицы		180/10			4,03	3,89	12,18	108,28	9,75	№104,105 сб шк 2017
	цыпленок-бройлер потр с/м		24,3	23						
	масса отварной мякоти птицы			10						
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,65	0,65						
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупка манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		98,00	98,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Соус томатный с овощами		25			0,35	1,77	3,15	29,98	0,59	№367 сб дошк 2016
	лук репчатый		3,0	2,50						
	морковь		6,25	5,00						

	масло растительное		0,75	0,75						
	бульон или вода		25,0	25,0						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,5						
	лук репчатый		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,40	0,40						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса			22,50						
	масса томатного соуса с овощами			25,00						
Компот из урюка		180			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 ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		713			21,49	20,94	99,48	682,50	32,50	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
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:		430			25,21	20,71	49,26	486,58	100,54	
ВСЕГО:		1749			58,22	55,33	219,86	1638,40	138,42	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса- порции	Кол - во	Кол - во	вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов			
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С				
брутто										нетто	Ккал	С
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 иодированная		0,50	0,50									
Масло сливочное		5,00	5,00									
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 маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016			
Батон нарезной		30,00	30,00									
Масло сливочное		5,00	5,00									
Итого:	406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17				
2 - ой ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016			
кисломолочный напиток		185	180						табл 6 стр 136, Дели +, 2012			
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,81	14,88	83,40					
печенье												
Итого:	200			6,72	6,31	22,44	175,40	0,45				
ОБЕД												
Томаты свежие порционно	50			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб шк 2017			
томаты свежие		51	50									
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб дошк2016			
Мука пшеничная		15,00	15,00									
Яйцо		4,80	4,00									
Вода		2,80	2,80									
Соль иодированная		0,20	0,20									
Масса лапши			16,00									
Морковь		10,00	8,00									
Лук репчатый		9,52	8,00									
Масло растительное		4,00	4,00									
Бульон		170,00	170,00									
соль иодированная		0,80	0,80									
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,48	№148 ,сб дошк 2016			
говядина (котлетное мясо б/к)		65,30	62,50									
или фарш говяжий		65,60	62,50									
Масло растительное		2,50	2,50									
масса готового мясного фарша			50,00									
картофель		93,10	70,00									
морковь		30,00	24,00									
масса запеченной моркови			22,00									
Лук репчатый		24,00	20,00									
масса припущенного лука			16,00									

	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366 ,сб дошк 2016
	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						
	масса ragu с фаршем			200,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	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:		655			19,51	29,25	65,62	614,99	29,64	
ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ 2017
	Макаронные изделия		49,0	49,0						
	Вода		294,0	294,0						
	Масло сливочное		2,50	2,5						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Сыр голландский		10,20	10,00						табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
Итого:		350			12,43	12,18	59,67	394,26	0,02	
ВСЕГО:		1611			49,87	61,65	203,64	1598,91	31,28	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			12,75	15,77	55,46	419,05	2,55	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,45	5,79	6,02	95,57	11,44	№73,сб дошк 2016
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						
Капуста свежая		45,00	36,00						
Картофель		28,73	21,60						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,57	7,20						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Котлеты рыбные	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
соль иодированная		0,70	0,70						

	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Пюре Картофельное с маслом сливочным		140/3			2,90	6,66	19,14	147,90	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						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	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 +
Итого:		695			19,76	20,99	72,64	562,24	33,52	
ПОЛДНИК										
молоком сгущенным		130/20			21,16	18,37	42,17	418,60	0,46	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Маяная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль иодированная		0,50	0,50						
	Сушари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100			0,90	0,20	8,10	43,00		№386 СБ дошк.2016
			100,00	100,00						
Итого:		436			22,12	18,59	56,29	485,70	0,49	
ВСЕГО:		1737			55,63	55,34	204,59	1551,43	40,56	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	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						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			13,05	12,50	65,78	428,60	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Итого:	200			5,97	10,60	20,06	200,50	0,45	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6	2,45	№71, сб шк 2017
		51	50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,6	0,6						
		135	135						
			18						
		5,5	5,5						
		0,6	0,6						
		1,92	1,6						
		8,8	8,8						
		0,16	0,16						
			16,20						
			18,00						
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						

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
		130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
Компот из урюка	лук репчатый		2,40	2,00						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
		180			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						
										табл 6 стр 144, Дели + 2012
	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
	Итого:	658			21,96	18,94	84,22	577,80	10,46	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК									
	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк2016
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Хлеб пшеничный	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	Чай с сахаром и лимоном									
Итого:	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
	Итого:	373			16,35	25,10	23,64	386,71	3,11	
ВСЕГО:		1635			57,34	67,14	193,70	1593,61	16,26	

День 10 - ый

День 10 - ый		Масса порции	Кол - во	Кол - во	вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				~ Ккал		
Каша Геркулесовая молочная с	ЗАВТРАК		180/5		7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Кофейный напиток с молоком		180/6		2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода		108,00	108,00						
		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016
	морковь		72,00	57,60						
Суп из овощей на бульоне из индейки, со сметаной	сахар		3,00	3,00						
		180/7			1,33	4,64	6,84	79,92	7,81	№99 сб шк 2017
	Картофель		77,14	58,00						
	Капуста свежая		31,25	25,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		12,00	10,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Бульон		135,00	135,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	Гуляш из отварного филе индейки		40/40		12,75	7,06	2,72	123,50	3,18	№293 сб рецептов 2016
	филе индейки с/м		56,00	56,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	Морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	Вода питьевая		30,00	30,00						
томатная паста		1,20	1,20							
мука пшеничная в/с		2,00	2,00							
масло растительное		2,70	2,70							
Макаронные изделия отварные		130		3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016	
макаронные изделия			45,50	45,50						

Компот из изюма и яблок	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
		180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
Хлеб ржаной	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		682			22,07	15,78	88,21	577,05	15,31	
ПОЛДНИК										
Расстегай с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	минтай ПБГ с/м		57,0	41,0						
	масса готовой рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пассированного лука			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
Напиток из шиповника	Масло растительное для смазки	180/6	0,4	0,4	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб допк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ допк 2016
Итого:		346			12,51	10,15	41,48	298,38	54,07	
ВСЕГО:		1639			49,51	43,69	209,56	1415,13	75,45	
ИТОГО за 10 дней		16543			520,20	568,91	2021,78	15394,62	499,50	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1654			52,02	56,89	202,18	1539,46	49,95	

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. Москва, 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 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%