



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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ПК №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			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,50</b>	<b>16,76</b>	<b>55,33</b>	<b>415,23</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, латык, йогурт/напиток ацидофильный)	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,31</b>	<b>4,58</b>	<b>8,00</b>	<b>91,50</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	18,98	150,49	6,59	№88, сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,1	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая заправка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06		СБ дошкольн, №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		49	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
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 пшеничный	20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Делн + 2012
Хлеб ржаной	35			2,31	0,42	13,85	69,30		табл 6 стр 144 Делн + 2012
<b>Итого:</b>	<b>700</b>			<b>23,64</b>	<b>25,38</b>	<b>95,24</b>	<b>701,71</b>	<b>27,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с повидлом	130/20			22,82	20,06	25,22	372,60	0,66	№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 иодированная		0,65	0,65						
	повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 об дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 об дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>516</b>			<b>23,78</b>	<b>20,08</b>	<b>49,42</b>	<b>473,02</b>	<b>4,29</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1799</b>			<b>63,23</b>	<b>66,80</b>	<b>207,99</b>	<b>1681,46</b>	<b>35,53</b>	

**День 2- ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборщик рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 об дошк2016
		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	0,04	№3 об дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>403</b>			<b>12,09</b>	<b>16,87</b>	<b>55,74</b>	<b>426,87</b>	<b>2,33</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,23	4,50	8,65	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,23</b>	<b>4,50</b>	<b>8,65</b>	<b>96,30</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из соленых огурцов с луком	50			0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	№20, об дошк2016
		92,85/55,6	44,50						
			40,50						
		9,40	7,90						
			7,50						
		2,50	2,50						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, об дошк 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		2,00	2,00						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 об дошк 2016
		57,00	37,00						
		9,00	9,00						
		12,00	12,00						
		0,35	0,35						
			57,00						
		0,70	0,70						
			25,00						
		12,50	12,50						
		1,30	1,30						
		1,3	1,3						
		12,50	12,5						
		0,30	0,3						
		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
		45,5	45,50						
		275,0	275,0						
		1,3	1,3						
		3,0	3,0						
Напиток из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	3,40	№390 СБ дошк 2016
		34,00	30,00						
		183,00	183,00						
		6,00	6,00						

Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>680</b>			<b>18,65</b>	<b>18,98</b>	<b>92,66</b>	<b>624,24</b>	<b>13,89</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Булочка дорожная	75			5,09	10,47	31,61	240,75		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		45,50	45,00						
мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
Сахар		9,00	9,00						
Масло сливочное		9,75	9,75						
соль иодированная		0,45	0,45						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
вода		23,00	23,00						
масса полуфабриката для крошки:			85,50						
мука пшеничная		1,80	1,80						
масло сливочное		1,50	1,50						
масса крошки			3,00						
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
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
<b>Итого:</b>	<b>206</b>			<b>5,62</b>	<b>10,90</b>	<b>47,64</b>	<b>314,23</b>	<b>12,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1469</b>			<b>41,59</b>	<b>51,25</b>	<b>204,69</b>	<b>1461,64</b>	<b>31,39</b>	

**День 3 - ий**

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>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			3,91	7,24	25,02	180,86		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,5	22,5						
Молоко		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	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	111,60		№1 сб дошк,2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>8,87</b>	<b>14,01</b>	<b>50,85</b>	<b>365,16</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кагык, йогурт/напиток ацидофильный)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,58</b>	<b>3,10</b>	<b>13,60</b>	<b>91,89</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,71	2,54	4,51	43,70	8,55	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		50,00	40,00						
морковь		6,25	5,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,25	0,25						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	6,17	№86 сб дошк 2016
крупя пшеничная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
Бульон		120,00	120,00						
пыльца - бройлеры с/м		24,30	23,0						
масла отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	0,42	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
хлеб пшеничный		60,00	60,00						
хлеб пшеничный		12,00	12,00						
яйцо		9,60	8,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,12	0,12						
вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе	140			3,05	11,75	21,15	201,60	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			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		18,4	18							
	сахар		6	6							
	вода		180	180							
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>681</b>			<b>24,31</b>	<b>20,11</b>	<b>56,10</b>	<b>510,48</b>	<b>95,15</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Котлеты по - домашнему		70			7,90	11,70	6,30	155,20	0,06	№271 сб тк 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							
	масла пассерованного лука			3,50							
	яйцо куриное		1,00	0,84							
	сухари панировочные		3,50	3,50							
	масла полуфабриката			79,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3			4,03	3,25	18,14	117,73		№182 сб дошк 2016	
	гречневая крупа		32,50	32,50							
	вода питьевая		104,00	104,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с мармеладом		170/10			0,00	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	вода питьевая		170,00	170,00							
	мармелад		10,00	10,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016	
<b>Итого:</b>		<b>583</b>			<b>14,35</b>	<b>15,13</b>	<b>63,20</b>	<b>439,59</b>	<b>3,68</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1848</b>			<b>50,11</b>	<b>52,35</b>	<b>183,75</b>	<b>1407,12</b>	<b>100,75</b>		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб дошк 2016
		96	80						
		75	75						
			155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
			150						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	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						
Хлеб пшеничный	25	20,0	20,0	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>18,28</b>	<b>23,81</b>	<b>76,84</b>	<b>565,00</b>	<b>1,55</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№420 сб дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,31</b>	<b>4,58</b>	<b>8,00</b>	<b>91,50</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,67	3,65	6,72	62,34	5,58	№36, сб дошк 2016
		64,00	50,00						
		11,40	10,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб дошк 2016
		53,2	40						
		16,2	16						
		12,8	10,00						
		9,6	8,00						
		4	4						
		0,2	0,2						
		140	140						
Плов из отварной говядины	200			20,40	19,11	32,51	396,00	0,18	ТТК
		51,20	51,2						
			32,0						
		8,0	8,0						

Напиток из сухофруктов	Лук репчатый		11,9	10,00							
	Морковь		16,3	13,00							
	Крупа рисовая		55,0	55,0							
	вода		86,0	86,0							
	соль йодированная		2,0	2,0							
Напиток из сухофруктов	масса гарнира	180		168,0	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016	
	сухофрукты		15,30	15,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>700</b>			<b>30,27</b>	<b>32,68</b>	<b>105,41</b>	<b>786,92</b>	<b>11,07</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	8,68	№148, об дошк 2016	
	картофель		94,50	70,00							
	морковь		30,00	24,00							
	масса запеченной моркови			22,00							
	Лук репчатый		24,00	20,00							
	масса припущенного лука			16,00							
	капуста свежая		21,00	17,00							
	масса припущенной капусты			15,00							
	соль йодированная		0,75	0,75							
	Масло растительное		5,00	5,00						№366, об 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 рагу			150,00							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 об дошк 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, Дели + 2012	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		150	150	150	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>506</b>			<b>6,36</b>	<b>16,63</b>	<b>59,65</b>	<b>416,46</b>	<b>23,71</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1804</b>			<b>60,22</b>	<b>77,69</b>	<b>249,90</b>	<b>1859,88</b>	<b>37,59</b>		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, об дошк 2016
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		16,00	16,00						
		1,60	1,60						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 об дошк 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			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 об дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>420</b>			<b>13,03</b>	<b>14,23</b>	<b>48,14</b>	<b>367,91</b>	<b>2,13</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>8,65</b>	<b>96,40</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови	60			0,79	0,06	4,55	21,80	1,52	ТТК
		71,25	57,00						
		3,60	3,60						
Суп картофельный с фасолью с куриными фрикадельками	180/10			5,68	5,02	11,69	115,55	4,24	№87 СБ дошк 2016
		48,00	36,00						
		57,60	28,80						
		11,52	9,00						
		8,57	7,20						
		3,60	3,60						
		126,00	126,00						
		0,60	0,60						
		17,50	11,40						
		11,40	11,40						



	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с мясом птицы		180/10			4,03	3,89	22,17	148,21	8,87	№83 сб дошк 2016
	картофель		106,6	80						
	Морковь		10	8,00						
	Лук репчатый		9,6	8,00						
	Масло растительное		2	2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	вода		130	130						
	цыплята - бройлеры с/м		24,3	23						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
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		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:									
	вода		40,00	40,00						№366 сб дошк 2016
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,20	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу с фаршем			200,00						
Напиток из свежих фруктов		180			0,14	0,14	9,32	40	3,4	№396 СБ дошк 2016
	яблоки		34,20	30,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>675</b>			<b>23,71</b>	<b>32,18</b>	<b>70,77</b>	<b>680,10</b>	<b>37,25</b>	<b>0,00</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Слойка сладкая		75			4,98	9,21	39,63	260,42	0,26	стр 150 СбСлавян 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						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>441</b>			<b>5,94</b>	<b>9,23</b>	<b>63,83</b>	<b>360,84</b>	<b>3,89</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1722</b>			<b>44,13</b>	<b>63,76</b>	<b>206,52</b>	<b>1582,48</b>	<b>43,67</b>	

День 7 - 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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,76	29,13	191,69	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		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 сб дошк 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						





Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
	крупя пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром		180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 об дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 об дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>11,32</b>	<b>16,28</b>	<b>54,60</b>	<b>410,23</b>	<b>1,42</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,23</b>	<b>4,50</b>	<b>8,64</b>	<b>96,30</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,56	2,03	3,61	34,96	19,47	№21 СБ дошк 2016
	капуста свежая		69,38	55,50						
	масса прогретой капусты			50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	сахар		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,15	6,11	№82 об дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,56	293 об дошк 2016
	говядина (лопатка Б/к)		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		140			2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,50	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	0,99	394 об дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	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, Делк + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,31		табл 6 стр 144, Делк + 2012
<b>Итого:</b>		<b>712</b>			<b>21,24</b>	<b>24,41</b>	<b>75,27</b>	<b>587,97</b>	<b>44,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Ватрушка королевская		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
	Масло сливочное		10,70	10,7						
	Мука пшеничная		21,0	21,0						
	Сахарный песок		10,7	10,7						
	Творог		78,50	78,5						
	Сахарный песок		15,00	15,0						
	Яйцо куриное		18,0	15,0						
	Масло сливочное		4,3	4,3						
	Мука пшеничная		7,8	7,8						
	Сахарный песок		4,3	4,3						
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	6,68	31,38		№417 об шк 2016
	шиповник		18,4	18,0						
	сахарный песок		6,0	6,0						
	вода питьевая		180,0	180,0						
Сок (яли нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 об дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>510</b>			<b>19,95</b>	<b>11,21</b>	<b>83,22</b>	<b>511,70</b>	<b>3,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1811</b>			<b>57,73</b>	<b>56,41</b>	<b>221,73</b>	<b>1606,20</b>	<b>51,45</b>	

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>									
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 дошк,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 дошк,2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,59</b>	<b>13,83</b>	<b>57,70</b>	<b>420,71</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток анисофильный)	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,31</b>	<b>4,58</b>	<b>8,00</b>	<b>91,50</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови	60			0,80	0,01	4,55	21,80	1,52	ТТК
		71,25	57,00						
		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,40	№94 сб дошк 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						
		170,00	170,00						
		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		83,25	55,13						
		55,13	55,13						
		16,4	13,12						
		12,6	10,5						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
		2,6	2,6						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,31	№ 303 сб шк 2017
		186,30	149,00						
		4,55	4,55						
		3,25	2,60						
		6,19	5,20						
		3,12	3,12						
		1,56	1,56						
		1,00	1,00						
		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>655</b>			<b>18,58</b>	<b>17,38</b>	<b>68,79</b>	<b>500,74</b>	<b>24,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Макаронные изделия отварные с сыром	150			10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ шк 2017
		49,00	49,00						
		0,50	0,50						
		294,00	294,00						
		2,50	2,50						
		10,20	10,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
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
<b>Итого:</b>	<b>316</b>			<b>12,13</b>	<b>12,52</b>	<b>51,24</b>	<b>368,90</b>	<b>10,03</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1558</b>			<b>46,61</b>	<b>48,30</b>	<b>185,73</b>	<b>1381,85</b>	<b>38,27</b>	

День 10 - 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>									

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	5,10	5,71	33,22	204,66	0,00	ТТК №8Д
Каша рисовая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное									
Какао с молоком	180	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
Какао-порошок Сахар Молоко Вода									
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	0,04	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной Сыр Масло сливочное									
<b>Итого:</b>	<b>403</b>			<b>12,38</b>	<b>14,73</b>	<b>59,58</b>	<b>424,21</b>	<b>1,47</b>	
2 - ой ЗАВТРАК	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)		185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,58</b>	<b>3,10</b>	<b>13,60</b>	<b>91,89</b>	<b>0,54</b>	
ОБЕД	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34 СБ дошк 2016
Салат из отварной свеклы									
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	180/7	77,14 31,25 12,5 12 4 0,6 135 7	58 25 10 10 4 0,6 135 7	1,32	4,64	6,84	79,92	7,5	№99 сб шк 2017
картофель капуста свежая морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана									
Ближи куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	50/25	33,40 32,00 5,00 5,90	32,00 32,00 5,00 5,90	5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный вода крупка гречневая масса отварной рассыпчатой гречневой каши Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль иодированная									
Макаронные изделия отварные	130	45,5 275,0 1,3 3,0	45,50 275,0 1,3 3,0	3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ дошк 2016
макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное									
Напиток из свежих яблок	180	34,00 183,00 6,00	30,00 183,00 6,00	0,14	0,14	25,09	103,14	3,40	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие вода сахар									табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
<b>Итого:</b>	<b>677</b>			<b>15,00</b>	<b>18,58</b>	<b>86,85</b>	<b>570,43</b>	<b>16,71</b>	<b>0,00</b>
ПОЛДНИК	140	173,00 5,00 8,40 12,50 0,40 6,25 1,88 18,75 0,20	130,00 5,00 7,00 10,00 0,40 25,00 6,25 1,88 18,75 0,20	3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сбшк 2016
Картофель тушёный с овощами в соусе									
Картофель масло растительное Лук репчатый Морковь соль иодированная соус сметана Мука пшеничная вода соль иодированная									
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк 2016
чай весовой Сахар лимон Вода									
Ватрушка с повидлом	75	37,50 2,00 1,70 2,40 0,59 0,47 15,00 1,75 25,60 0,26 1,20	37,50 2,00 1,70 2,00 0,59 0,47 15,00 1,75 25,00 0,26 1,00	4,38	4,70	43,50	233,76	0,29	№437 СБ дошк 2016
Мука пшеничная сахар Масло сливочное яйцо соль иодированная Дрожжи сухие вода масса теста мука пшеничная на подпыл Повидло фруктовое масло растительное для смазки листов яйцо для смазки ватрушек									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	166,80	3,60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>588</b>			<b>8,46</b>	<b>16,48</b>	<b>89,06</b>	<b>628,64</b>	<b>42,81</b>	

<b>ВСЕГО:</b>	1848			38,42	52,89	249,08	1715,17	61,53
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	17379			494,63	555,83	2171,51	15677,55	482,12
<b>В среднем на 1 воспитанника в день</b>	1737,9			49,46	55,58	217,15	1567,76	48,21

**Примечание:**

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 с1.09(25% отходы) моркови, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - отурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%