



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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ГТК №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 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						
Итого:	406			10,50	16,76	55,33	415,23	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, кефир, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39,сб дошк,2016
морковь		57,25	45,80						
масса припущенной моркови			42,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	18,98	150,49	6,59	№88,сб дошк,2016
пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		18	17,1						
Яйцо		1,79	1,5						
Вода для фарша		1,44	1,2						
соль иодированная		1,5	1,5						
Масса полуфабриката		0,15	0,15						
масса готовых фрикаделек			21,5						
Картофель			15						
Морковь		79,80	60,00						
Лук репчатый		10,00	8,00						
суповая заправка (звездочки)		9,52	8,00						
Масло растительное		8,00	8,00						
соль модированная		4,00	4,00						
Вода		0,70	0,70						
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		51,18	49						
Лук репчатый		51,45	49						
Хлеб пшеничный		14,64	12,3						
Вода		11	11						
Сухари панировочные		14,7	14,7						
соль иодированная		4,00	4,00						
масса полуфабриката		0,7	0,7						
масло растительное			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	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дети + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дети + 2012
Итого:	700			23,64	25,38	95,26	701,71	27,95	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с повидлом	130/20			22,82	20,06	25,55	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 в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 об дошк 2016
Итого:		536			23,88	20,08	51,77	481,50	4,69	
ВСЕГО:		1825			63,24	66,72	212,55	1700,44	35,93	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			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 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	№2 об дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	403			12,09	16,87	55,74	426,87	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24		ТТК
		21	21						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Итого:	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,00	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк 2016
		51,00	50,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,71	№63, об дошк 2016
		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						
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	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						
		0,5	0,5						
		3,0	3,0						
Компот 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	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	680			18,69	18,78	94,34	629,14	13,88	

ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229,сб дошк.2016
	яйцо		114,00	95,00						
	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						
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						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		468			16,37	25,46	30,97	421,89	13,11	
ВСЕГО:		1731			47,69	61,20	197,23	1553,14	29,32	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
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						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 412 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
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						
Итого:	404			10,41	13,69	57,69	418,83	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016
		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
ОБЕД									
Салат из свеклы с сыром	60			3,09	5,45	4,27	78,42	4,92	№22 сб дошк 2016
		62,25	62,25						
			48,60						
		9,18	9,00						
		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			5,90	3,75	8,37	96,28	0,36	№24 сб дошк.2016
		15,00	15,0						
		4,80	4,0						
		2,80	2,8						
		0,16	0,16						
			16,0						
		10,00	8,0						
		9,52	8,0						
		4,00	4,0						
		170,00	170,0						
		0,70	0,7						
		24,30	23,0						
			10,0						
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	0,42	№279 сб дошк 2016
		81,60	60,00						
		63,00	60,00						
		12,00	12,00						
		9,60	8,00						
		3,00	3,00						
		0,12	0,12						
		12,00	12,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе	140			3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сб дошк 2016
		173,00	130,00						
		5,00	5,00						
		8,40	7,00						
		12,50	10,00						
		0,40	0,40						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,88	1,88						
		18,75	18,75						
		0,20	0,20						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
		18,4	18						
		6	6						
		180	180						

Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	691			28,37	24,44	55,47	564,98	85,71	
ПОЛДНИК									
Каша гречневая вязкая молочная, с маслом сливочным	150/3			4,55	3,23	20,48	129,30		№173 с6 шк 2017
гречневая крупа		37,50	37,50						
вода питьевая		52,00	52,00						
молоко		68,00	68,00						
соль йодированная		0,38	0,38						
масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 с6 дошк 2016
чай весовой		0,50	0,50						
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
Итого:	353			6,14	3,41	41,06	219,64	0,02	
ВСЕГО:	1628			50,14	46,04	161,78	1294,65	88,51	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229 с6 дошк 2016
айшо		96	80						
молоко		75	75						
масса омлетной смеси			155						
масло сливочное		2,5	2,5						
соль йодированная		0,4	0,4						
масса готового омлета			150						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 с6 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, с повидлом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК
Батон нарезной		30,00	30,00					0,10	
масло сливочное		10,00	10,00						
повидло		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
Итого:	415			18,28	23,81	76,84	565,00	1,55	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, заквас, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 с6 дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, с6 дошк 2016
морковь		57,25	45,80						
масса припущенной моркови			42,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом, на мясном бульоне	200			4,39	9,22	28,23	188,60	4,66	№87, с6 дошк 2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль йодированная		0,2	0,2						
Бульон		140	140						
Плов из отварной говядины	200			20,40	19,11	32,51	396,00	0,18	ТТК
говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2						
масса отварной говядины			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль йодированная		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 С6 дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	700			30,25	29,14	108,89	808,41	9,24	
ПОЛДНИК									
Рагу из овощей	150			2,53	15,70	12,29	202,86	8,68	№148, с6 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 сб допж 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 сб допж 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Печенье		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 5 стр 136,Дети + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 5 стр 134,Дети + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 185,Дети + 2012
Итого:		476			7,11	18,34	64,03	452,36	18,71	
ВСЕГО:		1774			60,86	75,78	259,95	1927,77	30,76	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сб допж 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 сб допж 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 сб допж 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	420			13,03	14,23	48,14	367,91	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00		№419 СБ допж 2016
		185,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,00	
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой, с куриными фрикадельками	180/10			2,78	3,28	9,52	82,34	6,04	№86 СБ допж 2016
		71,82	54,00						
		3,60	3,60						
		9,00	7,20						
		8,64	7,20						
		1,80	1,80						
		126,00	126,00						
		0,60	0,60						
		17,50	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
Суфле рыбное	70			4,76	4,77	6,77	88,90	0,28	№284,371 СБ допж 2016
		81,60	60,00						
			50,00						
соус молочный		18,00	18,00						№371 СБ допж 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			2,86	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ допж 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						

Капуста тушеная (доп.гарнир)	соль йодированная	50	0,52	0,52	1,03	1,62	4,71	37,55	139,66	шк 2017	
	капуста свежая		71,25	57,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	морковь		3,75	3,00							
	лук репчатый		4,80	4,00							
	томатная паста		1,20	1,20							
	мука пшеничная в/с		0,50	0,50							
	соль йодированная		0,30	0,30							
Компот из изюма и яблок	сахар	180	1,50	1,50	0,35	0,12	26,20	108,00	3,40	ТТК	
	яблоки свежие		16,53	14,50							
	изюм		9,18	9,00							
	вода		183,0	183,0							
Хлеб пшеничный	сахар		6,0	6,0							
		20	20,0	20,0	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	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		685			15,61	14,85	89,98	561,24	26,68		
Макаронные изделия отварные с сыром	ПОЛДНИК										
		150	49,00	49,00	10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ шк 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							
Чай с сахаром и лимоном	сыр голландский	180/6/7	10,20	10,00	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							
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
	Сок (или нектар) в ассортименте в индупаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016	
Итого:		568			13,18	12,17	64,31	420,83	6,83		
ВСЕГО:		1853,00			47,04	45,75	209,99	1441,98	35,64		

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			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						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
	Масло сливочное		3	3						
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк, 2016	
	Вода		90	90						
	Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	404			10,00	14,95	54,60	393,06	1,38		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54		
ОБЕД										
Салат овощной с яблоками и свеклой	60			0,69	3,11	4,32	48,06	9,32	№38 СБ дошк 2016	
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		11,25	9,00						
	капуста свежая		22,50	18,00						
	яблоки свежие		17,10	15,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,32	4,64	6,84	79,92	7,5	№99 сб шк 2017	
	картофель		77,14	58						
	капуста свежая		31,25	25						
	морковь		12,5	10						
	Лук репчатый		12	10						
	Масло растительное		4	4						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	Бульон		135	135						
	Сметана		7	7						
	говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,56	293 сб дошк 2016	
	масса отварной говядины		40,00	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 шк 2017
	Крупа гречневая		61,00	61,00					
	Вода		92,00	92,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	соль иодированная		0,30	0,30					
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	0,99 сб допк. 2016
	урюк		18,40	18,00					
	Сахар		6,00	6,00					
	вода		183,00	183,00					
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30	табл 6 стр 144 Дети + 2012
Итого:		672			23,05	22,95	78,69	596,43	18,37
ПОЛДНИК									
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 сб шк 2016
	шиповник		18,4	18,0					
	сахарный песок		6,0	6,0					
	вода питьевая		180,0	180,0					
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00 №386 СБ допк. 2016
Итого:		430			19,45	11,61	74,84	482,38	10,00
ВСЕГО:		1686			57,72	54,01	215,69	1563,07	30,29

День 7- ой

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			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			3,91	7,24	25,02	180,86		ТТК №10Д
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб допк. 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						
Итого:	423			9,17	17,77	63,92	450,04	1,27	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24		ТТК
		21	21						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Итого:	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ допк 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	№83 сб допк 2016
		106,6	80						
		10	8,00						
		9,6	8,00						
		2	2						
		0,2	0,2						
		130	130						
		24,3	23						
			10,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,48	№148 сб допк 2016
		65,30	62,50						
		65,60	62,50						
		2,50	2,50						
			50,00						
		93,10	70,00						
		30,00	24,00						
			22,00						
		24,00	20,00						
			16,00						
		21,00	17,00						
			15,00						

	соль йодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366 дош дош 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 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 Деги + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,30		табл 6 стр 144 Деги + 2012
Итого:		675			23,71	32,18	70,77	680,10	37,25	0,00
ПОЛДНИК										
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3			8,66	3,79	26,20	172,40	4,56	№200 сб шк Деги 2017
	горох		41,80	41,00						
	масса отварного гороха			82,00						
	картофель		59,60	44,80						
	масса отварного картофеля			42,00						
	молоко		22,40	21,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса пюре			140,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
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						
Печенье		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136 Деги + 2012
Сок (или нектар) в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		549			11,22	5,77	67,30	364,70	8,59	
ВСЕГО:		1827			44,64	55,81	218,17	1570,08	47,11	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша 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						
		80,00	80,00						
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						
Итого:	404			11,13	13,45	55,49	394,07	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	60	72,96	57,00	0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34 СБ дошк 2016
		3,60	3,60						
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 дошк 2016
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		11,90	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		1,00	1,00						
		0,96	0,80						
		0,10	0,10						

Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	масса полуфабриката фрикалелек			14,30							
	масса готовых фрикалелек			10,00							
	Сметана	7,00	7,00								
	50/25				8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	48,80	31,70								
	вода	31,70	31,70								
	рис	5,00	5,00								
	масса отварного рассычатого риса	4,20	4,20								
	Лук репчатый		12,50								
	Масло растительное	10,80	9,00								
	масса припущенного лука	1,50	1,50								
	соль иодированная	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			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк 2016		
вермишель	45,50	45,50									
Масло сливочное	3,00	3,00									
соль иодированная	0,50	0,50									
Вола	275,00	275,00									
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,20	108,00	3,40	ТТК		
яблоки свежие	16,5	14,5									
изюм	9,2	9,0									
вода	183,0	183,0									
сахар	6,0	6,0									
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,31		табл 6 стр 144, Дели + 2012		
Итого:	680			20,61	18,12	109,96	691,93	23,10			
ПОЛДНИК											
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453, сб дошк Дели2016		
мука пшеничная	30,50	30,00									
мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00									
дрожжи сухие	0,20	0,20									
соль иодированная	0,30	0,30									
сахар	6,00	6,00									
масло сливочное	6,50	6,50									
вода питьевая	15,30	15,30									
мука пшеничная	1,20	1,20									
Масло сливочное	1,00	1,00									
Масло растительное	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	0,90	0,20	8,10	43,00	15,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012		
Итого:	343			4,42	7,21	40,40	250,48	17,83			
ВСЕГО:	1607			41,38	43,28	213,41	1427,68	43,95			

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сб.ручек рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа 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		3,00	3,00						
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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			14,01	13,70	65,64	442,63	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, хатык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,80		№419 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,00	
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,00	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,34	ТТК

Салат из припущенной моркови	60			0,75	0,06	6,98	31,38	2,88	ТТК
морковь		77,67	62,13						
масса припущенной моркови			57,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,40	№24 сб динк 2016
Мука пшеничная		14,00	14,00						
Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
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		0,70	0,70						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт переработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
морковь		16,53	13,12						
Лук репчатый		18	15						
соль иодированная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,31	№ 303 сб шк 2017
капуста 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	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	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Доля + 2012
Итого:	655			18,53	17,43	71,23	510,39	26,31	
Слойка сладкая	50			4,46	5,60	22,43	154,17	0,17	стр 150 СБКазань 1997
ПОЛДНИК									
мука пшеничная		31,0	31,0						
мука пшеничная на подпыл		1,0	1,0						
яйцо		3,0	2,5						
Масло сливочное		2,5	2,5						
молоко		12,5	12,5						
сахар		1,0	1,0						
дрожжи сухие		0,4	0,4						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса теста			50,0						
прослойка:									
сахар		5,0	5,0						
Масло сливочное		2,5	2,5						
масса полуфабриката			57,5						
яйцо для смазки изделий		0,9	0,8						
масло растительное для смазки									
листов		0,1	0,1						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб динк 2016
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	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ динк.2016
Итого:	336			4,92	6,02	38,25	225,27	10,20	
ВСЕГО:	1578			39,27	41,78	177,37	1258,37	39,80	
ИТОГО за 10 дней	17330			517,36	547,01	2070,26	15331,79	414,74	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1733			51,74	54,70	207,03	1533,18	41,47	

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 предприятий 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 и 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) моркови, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%