



Примерное 10-дневное меню
для пребывания питания детей в дошкольных учреждениях
в 185 калориях пребыванием от 3 до 7 лет



Лист 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кал - во	Кал - во	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборника рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,36	9,83	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеница		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль поваренная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	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	30/3			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон зерновой		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, йогурт)	180/3			3,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дили 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									
Каша пшеница (овс. гарнир)	60			1,24	1,94	5,65	45,06		№139 об шх 2017
кашута овсяная		85,50	68,40						
масло растительное		2,40	2,40						
Молоко		4,50	3,60						
лук репчатый		5,76	4,80						
томатная паста		1,44	1,44						
масло сливочное		0,60	0,60						
сладкий перец		1,80	1,80						
соль йодированная		0,35	0,35						
Суп пюре картофельный с картофелем с мясным фаршем	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, об дили 2016
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
мяс фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйца		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль поваренная		0,10	0,10						
Масло подсолнечное			14,30						
мясо говяжье фарш			10,00						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
зеленый лук		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль поваренная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дили 2016, №200, 2016
говядина (котлетное мясо)		51,16	49,00						
мяс фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сладкий картофель		4,00	4,00						
соль поваренная		0,70	0,70						
масло подсолнечное			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дили 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль поваренная		0,52	0,52						
Пюре из сухофруктов	180			0,60	0,68	16,81	72	0,65	№394 СБ дили 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:	685			24,39	23,93	87,57	659,45	24,63	
ПОЛДНИК									
Омлет куриный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, об дили 2016
яйца		96,00	80,00						
молоко		55,00	55,00						

	масса омлетной смеси		2,00	135,00						
	масло сливочное		0,30	2,00						
	соль йодированная			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						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Фрукты свежие	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№136 сб дошк 2016
Итого:		461			15,19	28,24	42,90	489,22	10,28	
ВСЕГО:		1735			55,31	73,43	192,00	1666,02	38,20	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	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 дошк2016
		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									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		№ 35 сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		9,60	8,00						
		7,00	7,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		0,50	0,50						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63,сбдошк2016
		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 сбдошк2016
		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			16,81	16,43	93,13	608,12	8,70	
ПОЛДНИК									
Слойка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Календ 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						

Яйцо	3,00	2,50							
молоко	12,50	12,50							
масса теста		50,00							
Сахар	5,00	5,00							
Масло сливочное	2,50	2,50							
масса пф		57,50							
яйцо	0,90	0,75							
Масло растительное	0,13	0,13							
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			34,65	38,54	210,31	1343,91	27,89	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,81	14,88	83,40		ТТК №784 от 17.11.2023
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 10,00 12,00 80,00 10,00 9,52 2,00 0,70 120,00	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 рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25	51,50 39,40 5,00 8,10 11,40 0,75 4,75 0,90 0,42 5,00 59,0 1,00 50,0 25,0 3,0 6,25 0,75 25,0 1,125 1,125 1,875 0,90 1,50 0,40 0,25 0,25 22,50 25,00	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 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	6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	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									
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50	65,30 65,60 2,50 50,00 93,10 30,00 22,00 24,00 16,00 21,00 15,00 0,80 5,00 40,00 1,80 1,80 3,00 1,44 2,40 0,60 0,40 0,40 40,00 200,00	62,50 62,50 2,50 50,00 70,00 24,00 22,00 20,00 16,00 17,00 15,00 0,80 5,00 40,00 1,80 1,80 2,40 1,20 2,40 0,60 0,40 0,40 40,00 200,00	14,23	24,98	12,46	333,86	19,48	№148 ,сб дошк 2016
Напиток из шиповника	180/6	18,4 6 180	18 6 180	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	406			16,36	25,39	28,99	412,29	63,40	
ВСЕГО:	1685			55,02	61,81	192,46	1576,60	74,85	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	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	№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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
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	2,10	
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 квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	1,73	Согласно акту проработки №10 от 15.06 2016г
капуста квашеная		57,20	40,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
сахарный песок		2,50	2,50						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб 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 иодированная		0,7	0,7						
Бульон		140	140						
Фрикадельки из птицы	80			11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 2016
Цыпленок - бройлеры с/м		90,90	59,00						

	Хлеб пшеничный		15,00	15,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода		18,00	18,00						
	Масса полуфабриката фрикаделек			92,00						
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 йодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Напиток из 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	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		675			22,66	28,74	78,97	675,90	42,98	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		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	2012
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		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:		1747			54,39	71,75	187,90	1631,11	49,39	

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			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб дошк 2016
		16,00	16,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Итого:	203			5,97	10,60	22,69	210,50	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
		72,96	57,00						
		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
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	Мука пшеничная	3,50	3,50						
	Масса полуфабриката		60,00						
	Масло растительное	2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей		50,00						
	сметанно-томатный соус		25,00						
	сметана	6,25	6,25						
	Мука пшеничная	1,88	1,88						
	вода	18,75	18,75						
	томатная паста	1,25	1,25						
	соль иодированная	0,20	0,20						
		130/3		4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	крупка 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						
	лук репчатый	2,40	2,00						
	масса каши с овощами		130,00						
	масло сливочное	3,00	3,00						
	яблоки свежие	34,00	28,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
	сахар	6,00	6,00						
Хлеб ржаной	вода	183,00	183,00						
		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		663		15,90	19,11	83,19	567,78	4,87	
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 иодированная	0,50	0,50						
	Сыр голландский	10,20	10,00						
		30	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	2012
	Хлеб пшеничный	160/10		0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	Чай с мармеладом								
	чай весовой	0,45	0,45						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или мандарины)	вода питьевая	160	160						
	мармелад	10	10						
		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		450		12,83	12,58	69,47	441,26	10,02	
ВСЕГО:		1719		46,65	51,90	231,01	1598,70	16,51	

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 (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 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						

Биточки "Домашние"	бульон		135	135						Акт проработки от 25.12.2018 №569
	клецки:			18						
	мука пшеничная		5,5	5,5						
	Масло сливочное		0,6	0,6						
	яйцо		1,92	1,6						
	вода		8,8	8,8						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	
	цыплята - бройлеры с/м		84,9	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
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	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		657			21,10	17,74	97,62	626,09	6,65	
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 йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
	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:		1634			56,48	65,94	207,11	1641,90	12,45	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	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						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	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 зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 дошк. 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп из овощей на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			1,33	4,64	6,84	79,92	7,81	№29 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 рецептур 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						
вода		275,00	275,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108,00	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:	682			22,81	18,31	84,37	587,47	12,43	
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 питьевая		180	180						
Итого:	246			6,12	8,73	36,86	250,38	43,92	
ВСЕГО:	1539			43,86	44,80	201,10	1377,55	62,42	
ИТОГО за 10 дней	16575			505,93	566,44	2022,85	15341,28	456,02	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1658			50,59	56,64	202,29	1534,13	45,60	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тютельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тютельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тютельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тютельян 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%