



Примерное 12-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8 - 10,5 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Молочная с маслом	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						
Питок 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						
Батон с маслом	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон парезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	411			11,82	18,09	55,33	432,40	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	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									
Овощной салат (доп. гарнир)	50			1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб 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		0,50	0,50						
сахарный песок		1,50	1,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
Омлет с картофелем с кабачками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо) 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						
Омлет из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо) 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						
Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная		0,52	0,52						
Сухофрукты	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						
Итого:	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Итого:	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12	0,00	табл 6 стр 144, Дети +, 2012
Итого:	695			25,75	23,75	92,91	700,66	24,63	
ПОЛДНИК									
Мука пшеничная	50	30,50	30,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016

	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Масло сливочное		6,50	6,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		15,30	15,30							
	масса полуфабриката для крошки:			57,00							
	мука пшеничная		1,20	1,20							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масса крошки			2,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 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 дошк. 2016	
Итого:		336			3,85	7,40	41,88	251,94	10,03		
ВСЕГО:		1625			46,65	53,74	200,32	1487,00	38,02		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (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 Дели 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	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
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 с картофелем и солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошколь. 2016
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		32,76	18,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сб 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						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
		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 пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	692			18,10	21,22	98,51	678,03	8,70	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
		121,55	119,20						
		7,80	7,80						
		6,50	5,42						
		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						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		343			24,33	20,09	39,01	434,68	3,37	
ВСЕГО:		1639			54,19	56,85	213,46	1606,93	18,36	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
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						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
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						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. СБ 2016
		57,25	45,80						
		17,10	15,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	180/10			3,96	4,06	8,76	91,14	6,25	№86 сб дошк 2016
		14,00	14,00						
			10,00						
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		120,00	120,00						
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
		51,50	37,5						
		39,40	37,5						
		5,00	5,00						
		8,10	8,10						
		11,40	9,50						
		0,75	0,75						
			4,75						
		0,90	0,75						
		0,42	0,42						
		5,00	5,00						
			59,0						
		1,00	1,00						
			50,0						
			25,0						
		3,0	2,50						
		6,25	5,00						
		0,75	0,75						
		25,0	25,0						
		1,125	1,125						
		1,125	1,125						
		1,875	1,5						
		0,90	0,75						
		1,50	1,50						
		0,40	0,40						
		0,25	0,25						
		0,25	0,25						
			22,50						
			25,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
		45,50	45,50						
		275,00	275,00						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						

Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		698			21,05	13,91	94,45	599,93	8,17	
ПОЛДНИК										
Эч-почмак с мясным фаршем	Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл яйцо куриное Масло сливочное Сахарный песок Молоко Дрожжи сухие соль иодированная масса теста говядина (котлетное мясо б/к) фарш говяжий с/м картофель Лук репчатый Масло сливочное соль иодированная масса фарша яйцо куриное масло растительное для смазки изделий масло растительное для смазки листа	100	31,00 1,00 3,12 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 50,00 24,15 24,15 37,50 10,38 4,50 0,53 65,00 1,92 0,30 1,00	31,00 1,00 2,60 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 50,00 23,00 23,00 30,00 8,65 4,50 0,53 1,60 0,30 1,00	11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6	18,4 6 180	18 6 180	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186 Дели + 2012
Итого:		406			12,89	6,84	54,30	350,98	61,92	
ВСЕГО:		1690			50,54	39,14	212,34	1458,35	71,92	

День 4 - йй

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
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 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
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 зеленого горошка к/с	50	80,16 2,50	48,00 2,50	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 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	
Рагу из овощей	150	66,50 30,00 22,00 24,00	50,00 24,00 22,00 20,00 16,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016	

	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса пригущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	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 рагу			150,00						
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 пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			24,15	32,85	79,08	721,47	24,82	
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						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410 Дели 2016
	чай весомой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие					1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	печенье	20	20,00	20,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		381			17,40	27,01	35,84	455,91	0,31	
ВСЕГО:		1697			56,48	77,62	194,79	1717,08	31,23	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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						
Кавчо с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели 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	111,68		№1 Дели 2010
		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, датык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	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 домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
		71,82	54,00						
		18,00	14,40						
		9,00	7,20						
		8,64	7,20						
		3,60	3,60						
		19,66	10,80						
		0,70	0,70						
		126,00	126,00						
		5,00	5,00						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						

	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30	39,00	37,50	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,40	37,50						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого 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 йодированная		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		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		655			25,36	28,69	77,97	671,60	20,09	
ПОЛДНИК										
Ватрушка королевская		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 Дели 2016
	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:		1602			60,86	57,08	200,88	1554,90	26,37	

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5	5							
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							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:	411			11,83	15,01	50,92	401,97	1,45		
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										
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019	
		50,00	40,00							
		9,50	8,00							
		7,00	7,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		0,50	0,50							
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12	7,73	№99 сб шк 2017	
		24,30	23,10							
			10,00							

	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						
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 растительное		3,00	3,00						
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						
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						
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
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		770			20,44	17,23	99,96	643,09	18,84	
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						
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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		350			12,43	11,94	44,90	323,69	0,02	
ВСЕГО:		1731			45,70	44,17	215,99	1453,19	24,31	

2 неделя

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 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	111,68		№1 Дели 2016	
		30,00	30,00							
		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	
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52		№26 сб дошк. 2016	
		44,70	33,60							
		11,25	9,00							
		15,00	9,00							
		7,20	6,00							
		3,00	3,00							
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							

	вода		8,8	8,8							
	соль йодированная		0,16	0,16							
	масса теста			16,20							
	масса готовых клецек			18,00							
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024	
	цыплята - бройлеры с/м		50,00	32,50							
	или фарш куриный		34,20	32,50							
	хлеб пшеничный		7,50	7,50							
	Вода		10,00	10,00							
	Лук репчатый		12,00	10,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	Масса припущенного лука			7,50							
	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 йодированная		0,20	0,20							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016	
	крупя гречневая		54,70	54,70							
	вода питьевая		82,00	82,00							
	соль йодированная		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							
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							
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		668			18,05	20,46	88,02	610,94	6,69		
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			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		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012	
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		360			7,20	8,97	46,58	301,98	108,00		
ВСЕГО:		1614			41,67	47,84	198,07	1419,18	116,31		

День 8 - ой

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 манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 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	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
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 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						

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 Сб дошколь. 2016
			80,16	48,00						
			2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб дошк2016
			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						
			0,80	0,80						
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						
			0,84	0,7						
			5,25	5,25						
				82,6						
			2,6	2,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
			46,80	46,80						
			0,60	0,60						
			281,70	281,70						
			2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№324 сб дошк 2016
			15,30	15,00						
			6,00	6,00						
			183,00	183,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		652			19,86	17,22	90,77	586,78	1,32	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
			121,55	119,20						
			7,80	7,80						
			6,50	5,42						
			10,40	10,40						
			5,20	5,20						
			5,20	5,20						
			5,20	5,20						
			0,65	0,65						
			20,40	20,00						
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						
Итого:		336			24,81	20,31	39,46	439,58	44,46	
ВСЕГО:		1594			58,27	53,96	210,10	1548,97	51,81	

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Суп молочный с клецками	200			4,76	5,60	10,36	110,80	0,91	№105 128 сб дошк2016	
		140,00	140,00							
		70,00	70,00							
		2,00	2,00							
			25,00							
		7,70	7,70							
		0,90	0,90							
		2,64	2,20							
		12,00	12,00							
		0,23	0,23							
			22,5							
			25,00							
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411сб дошкДели 2016	
		0,45	0,45							
		6,00	6,00							
		180,00	180,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№2 сб дошк2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:	426			8,43	11,45	31,87	263,67			
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
		185	180							
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		

Салат из свеклы с яблоками	ОБЕД		60			0,65	3,10	3,86	46,02	3,87	№36 дошк. 2016
	свекла			61,50	48,00						
	яблоки свежие			11,40	10,00						
	масло растительное			3,00	3,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки			180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупка гречневая			15,00	15,00						
	картофель			79,80	60,00						
	Морковь			10,00	8,00						
	Лук репчатый			9,52	8,00						
	Масло растительное			1,80	1,80						
	соль иодированная			0,60	0,60						
	Бульон			120,00	120,00						
Жаркое из отварной индейки			180			17,46	19,61	17,05	316,23	0,54	ТТК 580/а по АП от 24.06.2020
	филе индейки (грудок или бедра)			56,00	56,00						
	соль иодированная			0,40	0,40						
	масса готового филе индейки				40,00						
	картофель			172,90	130,00						
	лук репчатый			14,28	12,00						
	морковь			7,50	6,00						
	томатная паста			2,00	2,00						
	Масло растительное			2,00	2,00						
	соль иодированная			0,30	0,30						
	Вода питьевая			25,00	25,00						
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						
Хлеб ржаной			40			2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	сахар			6,00	6,00						
Итого:			640			22,52	25,26	71,65	611,11	11,79	
Расстегай с рыбой	ПОЛДНИК		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						
	Масло растительное для смазки листов			0,4	0,4						
	Чай с мармеладом			170/10							
чай весовой			0,5		0,5						
вода питьевая			170		170						
мармелад			10		10						
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)			120			1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
				120	120						
Итого:			400			12,65	9,76	45,46	314,94	18,17	
ВСЕГО:			1646			48,82	50,97	156,54	1281,72	30,41	

День 12 - ый											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов		
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С			
		брутто	нетто				Ккал				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК		180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
	Крупа кукурузная			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			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№412 сб дошк 2016
	чай весовой			0,45	0,45						
	Сахар			6	6						
	Молоко			92	90						
Бутерброд с маслом сливочным			30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 сб дошк 2016
	Батон нарезной			30,00	30,00						
	Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:			406			12,16	14,00	71,63	461,64	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		№418 Дели 2016	
Итого:			200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
Салат из квашеной капусты	ОБЕД		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 на курином бульоне, с гречками		180/10			6,86	34,73	19,09	434,44	0,74	№119 «6 шк»2017
	горох		25,4	25,2						
	морковь		9,38	7,50						
	лук репчатый		13,2	11,00						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	бульон		144	144						
	гречки пшеничные			10						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Суфле куриное с рисом		70			12,05	11,48	3,21	164,18		№ 228 «6 дней» 2016
	цыплята-бройлеры с/м		116,64	116,64						
	масса отварной мякоти птицы			48						
	крупа рисовая		4,45	4,45						
	вода		16,4	16,4						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса вязкой рисовой каши			19						
	яйцо куриное		9,12	7,6						
	масло сливочное		3,8	3,8						
	сыр		2,04	2						
	масса полуфабриката			76						
	масса готового суфле			70						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 «6 шк» 2017
	картофель		270	203						
	масло растительное		5	5						
	соль иодированная		0,35	0,35						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 «6 дней» 2016
	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,82	79,12		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		680			26,60	57,46	88,48	1001,59	25,21	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№227 «6 дней» 2016
	яйцо		114,0	95,0						
	молоко		60,00	60,0						
	масса омлетной смеси			155,0						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150,0						
Чай с яблоком и сахаром		180/10/6			0,08	0,05	5,99	24,35	1,02	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	яблоко		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		416			19,30	29,04	53,16	551,38	1,30	
ВСЕГО:		1702			59,07	100,50	233,47	2099,05	32,75	
ИТОГО за 12 дней		19843			618,57	685,11	2420,93	18578,18	508,77	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1654			51,55	57,09	201,74	1548,18	42,40	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории 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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%