



Продовольствие 10-дневные меню
для подопечных подопечных детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 часов пребывания от 3 до 7 лет

Согласовано

Руководитель дошкольной образовательной организации



«Заведующий»
«20.01.2023»
«И.И. Кошкин»

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" манная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дени 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 Дени2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в асептической упаковке	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб деник 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Капуста тушеная (длит. гарнир)	50			1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб шк 2017
		71,25	57,00						
		2,00	2,00						
		3,75	3,00						
		4,80	4,00						
		1,20	1,20						
		0,50	0,50						
		1,50	1,50						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	180/10			3,86	3,07	12,65	103,43	6,23	№68 СБ деник 2016
		11,97	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		9,60	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным	70/3			11,81	15,27	11,52	230,86	0,84	ТТК от 25.01.2023
		51,16	49,00						
		51,45	49,00						
		14,64	14,00						
		1,50	1,50						
			7,00						
		12,60	12,60						
		10,00	10,00						
		7,00	7,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,70	0,70						
		3,00	3,00						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ деник 2016
		155,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ деник 2016
		15,30	15,00						
		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, Дени + 2012
Итого:	678			23,13	25,06	82,61	660,65	24,67	

ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дник 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Длени +,2012
Завтрак творожная с минералом ступенным		130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сб дник 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 пшеничные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	минерал ступенный		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дник Дени 2016
	чай зеленый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		539			30,23	30,62	61,49	642,80	2,01	
ВСЕГО:		1801			64,75	68,00	222,32	1759,05	32,31	

День 2- 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д
Крупа 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		3,00	3,00						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	10,82	90,78	1,43	№416 Дени2016
Каша-пудинг		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дник2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			13,41	18,19	55,69	444,20	1,54	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№586 СБ дник.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 дник. СБ 2016
картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
огурцы соевые		32,76	18,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свеклой капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№62 сб дник2016
Капуста свежая		18,75	15,00						
Картофель		19,95	15,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Свекла		38,40	30,00						
Сахар		1,80	1,80						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль йодированная		0,80	0,80						
Бульон		144,00	144,00						
Сметана		7,00	7,00						
Фруктовый куриный в минеральном соке	50/25			7,49	8,52	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дник 2016
шашлык - бройлеры с/м или фарш куриный		57,00	37,00						
Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
Вода		12,00	12,00						
соль йодированная		0,35	0,35						
Масло подсолнечное			57,00						
Масло растительное		0,70	0,70						
Соус мясной			25,00						
Молоко		12,50	12,50						
Масло сливочное		1,30	1,30						
Мука пшеничная		1,3	1,3						
Вода		12,50	12,5						
Сахар		0,30	0,3						
соль йодированная		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дник 2016
Макаронные изделия		45,50	45,50						
Вода		275,00	275,00						

Кисель	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	180	3,60	3,60	0,54	0,09	16,18	75	1,19	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,53	17,19	89,10		
Итого:		680			18,14	22,13	80,91	613,27	9,44	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный йогурт		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№120 СБ доник 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)	Кисломолочный йогурт	60/20	185	180	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№136 СБ доник 2016
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	айпо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным		130/2			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		281,70	281,70						
	Масло сливочное	50	2,00	2,00	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб доник 2016
Булочка дрожжевая	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	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	0,13	6,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб доник Дели 2016
Чай с сахаром или лимон	чай зеленый	180/7								
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		5,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		665			26,13	21,11	88,05	647,96	3,53	
ВСЕГО:		1859			58,09	61,84	234,45	1752,42	24,51	

День 3 - ий

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6,82	5,63	45,62	261,00	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						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб доник 2016
чай всасной		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 Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			12,14	12,53	71,59	448,36	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в асептической упаковке	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб доник 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 доник. 2016
свекла		61,5	48						
яблоки		11,4	10						

День 4 - VIII							
Наименование биологического продукта	Масса порции	Кал - во (в гр)	Кал - во (в гр)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур

		брутто	нетто	бенки	лиры	угл-ды	квал	с	
ЗАВТРАК									
Каши диетическая молочно-я с маком сливочным	180/3			6,53	5,52	35,20	217,76	0,86	ТТК №10Д
Крупы диетическая		22,5	22,5						
Манна		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
Масло сливочное		4	4						
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						
Манна		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маком сливочным, с йогуртом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	№2 сб дошк,2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
пюредо		10,00	10,00						
Итого:	414			11,73	12,45	62,94	412,14	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы или манго/лимон)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк,2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Нарез мясорубочная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019
морковь		50,00	40,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
сахарный песок		0,50	0,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№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 йодированная		0,2	0,2						
Бульон		140	140						
Гуляш из отварной птицы	40/40			12,75	7,06	2,72	123,61		ТТК
Цыпленок - бройлеры 0/м		97,5	92,0						
Морковь		16,6	13,3						
Лук репчатый		7,02	6,6						
Масло растительное		1,3	1,3						
вода питьевая		27,0	27,0						
Мука пшеничная в/с		2	2,0						
Масло растительное		2,6	2,60						
Соль		0,6	0,6						
Томатная паста		1,2	1,2						
Каша греческая рассыпчатая	130			7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
Крупа греческая		61,00	61,00						
Вода		92,00	92,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк,2016
сухофрукты		15,3	15,0						
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,Дени + 2012
Итого:	685			29,36	20,45	105,33	658,27	5,31	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, йогурт, закваска)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№120 СБ дошк,2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25			6,81	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
рыба (минтай 0/м БГ)		51,40	37,50						
или фарш рыбный		39,40	37,50						
хлеб пшеничный		5,00	5,00						
вода питьевая		8,20	8,20						
Лук репчатый		11,40	9,50						
Масло растительное		0,80	0,80						
масса припущенной лука			4,70						
Яйцо куриное		0,00	0,75						
соль йодированная		0,44	0,44						
сухари панировочные		5,00	5,00						
Масса полуфабриката			50,00						
Масло растительное	1,25		1,25						
масса готовых котлет			50,00						
соус томатный с овощами			25,00						
лук репчатый		3,00	2,50						
морковь		6,25	5,00						
масло растительное		0,75	0,75						
бульон или вода		25,00	25,00						

	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,50						
	лук репчатый		0,50	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,375	0,375						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масло подсолнечное			22,50						
Пюре Картофельное		150			3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		170,60	128,30						
	Молоко		23,75	22,50						
	Масло сливочное		5,25	5,25						
	соль йодированная		0,75	0,75						
Чай с сахаром		18000			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк Дени2016
	чай зеленый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочки с сахаром		50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№142 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная из пшеницы		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масло подсолнечное			59,00						
	Яйца (на сметану изложен)		1,44	1,20						
	Масло растительное на сметану изложен		1,00	1,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	19,11	0,24	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134, Дени + 2012
Итого:		674			38,22	17,41	85,27	590,75	21,08	
ВСЕГО:		1873			79,71	50,71	263,34	1708,16	38,58	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		54,00	54,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дени2016
Каша-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Булочки с сыром, маслом сливочным	30/10/5			11,10	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дени2016
Батон ватрушый		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			22,20	17,80	65,09	485,94	2,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб деник 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соевыми	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 дошкостк. 2016
Картофель		20,64	15,00						
Свекла		15,30	12,00						
морковь		11,40	9,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
лук репчатый		10,71	9,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,33	4,54	6,84	79,32	7,50	ТТК 535 23,12,2020
Картофель		77,14	58						
вареная свекла		31,25	25						
морковь		12,5	10						
Лук репчатый		12	10,00						
Масло растительное		4	4						
соль йодированная		0,8	0,8						
Бульон		130	130						
Сметана		7	7						
Тефтели куриные замороженные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,16	7,36	112,50		ТТК
Цыплята - бройлеры /м		50,00	32,50						
хлеб пшеничный		7,50	7,50						
вода питьевая		10,00	10,00						
лук репчатый		12,00	10,00						
масло растительное		2,00	2,00						
масло сливочное		3,50	3,50						

Макаронные изделия Оливковое с маслом	масло растительное	2,00	2,00							
	сметана-томатный соус		25,00							
	сметана	6,25	6,25							
	мука пшеничная	1,88	1,88							
	вода питьевая	18,75	18,75							
	томатная паста	1,25	1,25							
	соль йодированная	0,20	0,20							
Макаронные изделия Оливковое с маслом		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ доник 2016
Компот из свежих яблок	макаронные изделия	45,50	45,50							
	вода	275,00	275,00							
	соль йодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00		0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№290 СБ доник 2016
Хлеб ржаной	яблоки свежие	31,92	28,0							
	вода	183,0	183,0							
	сахар	6,0	6,0							
Итого:		680			16,42	20,94	89,08	617,88	8,31	табл 6 стр 144,Дели + 2012
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молочко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ доник 2016
	Молоко	189	180							
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Омлет с сыром		150			13,94	24,83	2,64	280,66	0,25	№220,сб доник 2016
	яйцо	120	100							
	Молоко	57	57							
	сыр	15,3	15							
	масло сливочное	3	3							
	соль йодированная	0,4	0,4							
	Масло сливочное Омлет		150							
Чай с сахаром, с яблоком		1000/10			0,10	0,06	7,00	28,80	1,03	ТТК
	чай зеленый	0,90	0,90							
	Сахар	6,00	6,00							
	яблоки свежие	11,40	10,00							
	Вода	180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		576			23,04	31,59	47,92	568,66	3,62	
ВСЕГО:		1850			62,56	70,32	220,27	1748,80	17,93	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каши пшеницы Мюсли с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупка 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			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб доник 2016
чай зеленый		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 доник Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,36	15,08	54,74	396,12	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,лизи апельсины, или бананы или мандарины)	100	100	100	0,10	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доник.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 доник, СБ 2016
икра кабачковая		51,00	50,00						
Рассольник Ленинградский на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	5,52	№82 сб доник2016
Картофель		79,8	60						
крупка перловая		8	8						
Морковь		10	8						
Лук репчатый		4,76	4						
Огурцы соленые		21,84	12						
Масло растительное		3,6	3,6						
бульон		132	132						
соль йодированная		0,7	0,7						
Сметана		7	7						
Птица тушеная с овощами по- татарски	50/30			12,21	12,42	2,63	171,57	4,75	ТТК
цыпленок - бройлеры с/м		120,75	115,0						
соль йодированная		0,4	0,40						
масса отварной мякоти птицы			50,0						

Напиток из суш. фруктов	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	масло сливочное			168,0						
		180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ доник 2016
	суш. фрукты		6,00	6,00						
	сахар		183,00	183,00						
	вода									
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		672			14,97	17,87	91,71	594,05	17,48	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ доник 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Биточки рубленные из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		71,4	52,5						
	или фарш рыбный		55,1	52,5						
	крупа манная		1,8	1,8						
	яйца		12,6	10,5						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		5,3	5,3						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	Смолки йодированные		5,3	5,3						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	Масло сливочное			83,0						
Пюре Картофельное		150			3,20	4,17	18,78	132,00	18,60	№ 339 СБ доник 2016
	Картофель		170,60	128,30						
	Молоко		23,75	22,50						
	Масло сливочное		5,25	5,25						
	соль йодированная		0,75	0,75						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 СБ доник 2016
	чай зеленый		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		613			19,30	14,36	64,75	472,44	20,21	
ВСЕГО:		1879			48,40	47,09	229,53	1549,79	43,62	

День 8 - ой

День 8 - 8-й										
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каши Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д	
Крупа геркулесовая		22,50	22,50							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		54,00	54,00							
Сахар		2,50	2,50							
Соль иодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Каши с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016	
Какао-порошок		2,00	2,00							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		110,00	110,00							
Вода		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2016	
Батон нарезанный		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	404			13,39	15,14	60,14	435,48	2,29		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или манго и др.)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доник 2016	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ доник 2016	
зеленый горошек к/с		80,16	48,00							
масло растительное		2,50	2,50							
Суп картофельный с греческой крупой на курином бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	№86 СБ доник 2016	
крупя греческая		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		0,80	0,80							
Бульон		120,00	120,00							
Суп из курицы с рисом	70			12,05	11,48	3,21	164,18		№129 СБ 2016	
курица/индейка		116,64	116,64							
масло сливочное/маргарин			48,00							
крупя рисовая		4,45	4,45							
вода		16,40	16,40							
соль иодированная		0,13	0,13							

Рагу из овощей	Масса овощей: картофель		19,00							
	Яйцо	9,12	7,60							
	Масло сливочное	3,80	3,80							
	сыр	2,04	2,04							
		150		2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб. доник 2016	
	картофель	66,50	50,00							
	морковь	30,00	24,00							
	Масса замоченной моркови		22,00							
	Лук репчатый	24,00	20,00							
	Масса припущенного лука		16,00							
	картофель	41,00	32,75							
	Масса припущенной картошки		30,00							
	соль йодированная	0,75	0,75							
	Масло растительное	5,00	5,00							
	суп								№566, сб. доник 2016	
	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 супа		40,00							
Компот из фруктов	Масса рагу		150,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№324 сб. доник 2016	
	фрукт	18,40	18,00							
	Сахар	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
Итого:		685		20,86	32,28	61,77	627,88	20,37		
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	ПОЛДНИК	180		5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№429 СБ доник 2016	
	кисломолочный напиток	150	185	18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ТТК 810 от 15.02.2023	
Корюшка филе	рыбный филе		41,00							
	Масло сливочное		10,70							
	Мука пшеничная 9/6		21,00							
	сахарный песок		10,70							
	творожный напиток		110,00							
	Творог	78,50	78,50							
	Сахарный песок	15,00	15,00							
	Яйцо куриное	18,00	15,00							
	пшеница низ		16,30							
	Масло сливочное	4,25	4,25							
	Мука пшеничная 9/6	7,80	7,80							
	сахарный песок	4,25	4,25							
	Масса творожного напитка		167,00							
	Чай с сахаром	180/6		0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб. доник Дели 2016	
	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6,00	6,00							
	Вода	180,00	180,00							
Итого:		516		23,72	15,48	71,94	519,30	0,65		
ВСЕГО:		1705		58,37	63,30	203,65	1629,66	33,31		

День 9-ый

Наименование блюд и ингредиентов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сб. доник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша пшеничная молотая с маслом сливочным	180/3	ЗАВТРАК		7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
Чай с молоком, сахаром	180/6	90,00	90,00						
		68,00	68,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб. доник 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
		30,00	30,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб. доник 2016
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	414			15,69	15,16	65,78	463,02	2,17	
Сок (или нектар) в ассортименте	180	2 - ой ЗАВТРАК		0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб. доник 2016
		180,00	180,00						
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	ОБЕД		0,65	0,11	5,18	24,24		№39 доник. СБ 2016
		57,25	45,80						
		17,10	15,00						
		3,00	3,00						

Суп картофельный с горохом на молочном бульоне, с мясными фрикаделками	180/10	47,88 14,58 11,52 8,64 3,60 0,70 124,00	36,00 14,40 9,00 7,20 3,60 0,70 124,00	5,90	5,27	10,75	122,27	0,17	№87, сб. декабрь 2016
		Картофель Горох Морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная Бульон							
		говядина (кн. ветное мясо б/к) или фарш говяжий Лук репчатый Яйца Вода для фарша соль йодированная масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек	11,9 11,97 1,19 0,06 1 0,1 14,3 10	11,4 11,4 1 0,8 1 0,1 14,3 10					
Тефтели мясные	70			8,10	7,29	7,87	120,44	0,06	№303 СБ декабрь 2016
		говядина (кн. ветное мясо б/к) или фарш говяжий соль йодированная хлеб пшеничный вода питьевая Лук репчатый масло растительное масса припущенного лука мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	46,20 46,20 0,70 14,00 14,00 16,80 2,10 7 4,80 84,00 2,00	44,40 44,40 0,70 14,00 14,00 14,00 2,10 7 4,80 84,00 2,00					
Перишешь отварной с маслом сливочным	130/3	45,50 3,00 1,30 275,00	45,50 3,00 1,30 275,00	4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб. декабрь 2016
Кисель	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,2	75	0,99	ТТК
		Киселькомпонент Сахар Вода							табл 6 стр 144, Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:	678			23,09	16,05	88,52	595,60	1,22	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, закваска)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ декабрь 2016
Кондитерское изделие Растительный с рыбной	20 100	20,00 50,0 2,0 2,50 2,50 0,50 0,20 21,5 75,0 37,6 6,0 0,4 4,0 0,50 40,0 115,0 0,4	20,00 50,0 2,0 2,5 2,50 0,50 0,2 21,5 75,0 37,6 5,0 0,4 4,0 0,50 40,0 115,0 0,4	1,50 11,50	1,96 9,50	14,88 25,00	83,40 220,00	0,15	табл 6 стр 136, Дети + 2012 ТТК
Чай с сахаром и лимонном	180/0,7	0,90 6,00 8,00 180,00	0,90 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб. декабрь Дети 2016
		чай восточный Сахар лимон Вода							
Итого:	493			18,35	15,99	53,67	421,68	3,52	
ВСЕГО:	1765			58,02	47,20	223,15	1556,62	10,51	

чай безалкогольный		0,00	0,00						
Сахар		6,00	6,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Вода		180,00	180,00						
Бутерброд с мясным сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб допк Деми 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			7,74	9,98	61,07	365,40	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ допк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с мясным растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб допк 2016
сметана		72,36	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп-пюре картофельный из курицы бульона, с мясом птицы	180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,74	№24 сб допк 2016
картофель вареный с/м		24,4	23,0						
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль поваренная		0,20	0,20						
Масло сливочное			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 поваренная		0,70	0,70						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт переработки от 25.12.2018 №569
картофель вареный с/м		83,25	55,13						
или фарш куриный		57,9	55,13						
морковь		16,4	13,12						
Лук репчатый		12,6	10,5						
соль поваренная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
Картофель запеченный	140			3,80	8,25	20,53	212,80		№147 СБ 2017
картофель		270,00	203,00						
соль поваренная		0,35	0,35						
масло растительное		5,00	5,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
яблоки свежие		31,92	28,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	665			22,38	33,44	84,65	742,90	5,59	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180		180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ допк 2016
Кондитерское изделие	20		20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Запеканка творожная с мясным сливочным	130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сб допк 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						
Сушари панировочные		5,20	5,20						
соль поваренная		0,65	0,65						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Напиток из мороженого	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	00,00	№290, сб допк 2016
мороженное		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Итого:	536			31,53	26,71	62,98	619,28	93,04	
ВСЕГО:	1715			62,06	70,53	218,50	1774,58	110,52	
ИТОГО за 10 дней	17908			633,50	617,12	2232,78	16867,54	454,32	
В среднем на 1 ребенка в день	1791			63,35	61,71	223,28	1686,75	45,43	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Моисильный М.П. Москва Деми принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепитовенного питания при общепромышленных цехах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Деми Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептур блюд питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технико-технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Моисильный М.П. Москва Деми допк 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрены использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственные птицы охлажденная потрошенная;
 - рыба морская крупная или средняя потрошенная без головы;
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 18г- массой нетто 40г

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

растительные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%