



Срок: 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 3 до 7 лет



З.Н. Зарипова

День 1 -ый

Наименование блюда и продукция	Масса продукта	Кол-во (в гр.)		Цена, руб.			Энергетическая ценность	Высшим С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Молоко "Дружба" с маком сливочным	180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	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 поваренная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дени 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		8,00	8,00						
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 Дени 2016
Батон зерновой		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или декстр.) 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									
Картофель тушеный (дом. гарнир)	50			1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб шк 2017
картофель сырой		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						
масло сливочное		0,50	0,50						
сладкий перец		1,50	1,50						
соль поваренная		0,30	0,30						
Суп картофельный с вермишелью и с маковыми фрикадельками	180/10			3,86	3,07	12,65	103,43	6,23	№88 СБ деник 2016
говядина ОК (костистое мясо)		11,97	11,40						
лом 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 сливочное			14,30						
масло говяжьих фрикаделек			10,00						
Картофель		79,80	60,00						
Вермишель		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль поваренная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленные из говядины с маком сливочным	70/2			11,81	14,54	11,54	224,26	0,06	ТТК от 27.01.2022
говядина Б/К (костистое мясо)		51,16	49,00						
лом фарш говяжий		51,45	49,00						
Лук репчатый		16,80	14,00						
масло растительное		1,50	1,50						
масло сливочное			7,00						
репчатого лука									
Хлеб пшеничный		12,60	12,60						
Вода		10,00	10,00						
Сахар поваренный		7,00	7,00						
соль поваренная		0,70	0,70						
масло сливочное			84,00						
масло растительное		0,70	0,70						
Масло сливочное		2	2						
Пюре Картофельное	150			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ деник 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль поваренная		0,52	0,52						
Нашинкованная капуста	180			0,60	0,68	16,81	72	0,65	№394 СБ деник 2016
капуста		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 Деник + 2012

Итого:		677			23,13	24,33	82,63	654,05	23,89	
ПОДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир разведенный)	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 доник 2016
Кондитерское изделие	вафли	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	1,28	
УЖИН										
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масло отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масло пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масло соуса	60/20	68,34 8,25 6,3 12 2,25 0,4 1 60 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13 20	50,25 39,75 8,75 5,25 12 2,25 0,4 1 60 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13 20	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ доник 2016
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное	130/2	46,80 0,60 281,70 2,00	46,80 0,60 281,70 2,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб пик 2017
Чай с сахаром	чай листовый сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб доник Дели 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		428			17,46	9,63	59,21	393,28	0,19	
ВСЕГО:		1892			57,95	56,88	242,75	1713,42	30,99	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3	22,50	22,50	4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д
Крупа пшеничная			90,00	90,00						
Молоко			68,00	68,00						
вода			2,50	2,50						
Сахар			0,50	0,50						
соль поваренная			3,00	3,00						
Масло сливочное										
Каша с молоком		180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,82	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Каша-порошок			6,00	6,00						
Сахар			110,00	110,00						
Молоко			80,00	80,00						
Вода										
Булочка с сыром, маслом сливочным		30/10/5	30,00	30,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб доник 2016
Батон пшеничный			10,20	10,00						
Сыр			5,00	5,00						
Масло сливочное										
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	№386 СБ доник 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из картофеля с соевыми, огурцами		60	32,90	24,00	0,73	4,70	5,38	66,83		№23 доник СБ 2016
картофель			15,36	12,00						
морковь			32,76	18,00						
огурцы соевые			3,60	3,00						
лук репчатый			3,00	3,00						
масло растительное										
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7	18,75	15,00	1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб доник 2016
Капуста свежая			19,95	15,00						
Картофель			12,50	10,00						
Морковь			9,60	8,00						
Лук репчатый			38,40	30,00						
Свекла			1,80	1,80						
Сахар			3,60	3,60						
Масло растительное			0,80	0,80						
соль поваренная			144,00	144,00						
Бульон			7,00	7,00						
Сметана										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)		50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб доник 2016

Макаронные изделия отварные с маслом	шпатель - бройлеры 5м	57,00	37,00							
	или фарш куриный		37,00							
	Хлеб пшеничный	9,00	9,00							
	Вода	12,00	12,00							
	соль поваренная	0,35	0,35							
	Масло полуфабриката		57,00							
	Масло растительное	0,70	0,70							
	Сыр моцарелла		25,00							
	Молоко	12,50	12,50							
	Масло сливочное	1,30	1,30							
Кисель	Мука пшеничная	1,3	1,3							
	Вода	12,50	12,5							
	Сахар	0,30	0,3							
	соль поваренная	0,3	0,3							
		130/3		4,91	3,13	27,60	158,16			№219 СБ доник 2016
	макаронные изделия	45,50	45,50							
	вода	275,00	275,00							
	соль поваренная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00	0,54	0,09	16,18	75	1,19		ТТК
	Кисель-концентрат	21,00	21,00							
Хлеб ржаной	Сахар	6,00	6,00							
	вода	180,00	180,00							
		45	45,00	2,97	0,53	17,19	89,10			табл 6 стр 144, Дени + 2012
	Итого:	680		18,14	22,13	80,91	613,27	9,44		
	ПОЛДНИК									
	Кисло-молочный напиток	180		5,22	4,50	7,56	91,80	0,54		№420 СБ доник 2016
	(Кефир, ряженка, йогурт)	50	185	3,39	6,98	21,07	160,50			№453 сб доник 2016
	Булочка дрожжевая		30,50							
	Мука пшеничная		1,00							
	мука пшеничная из подпыла		6,00							
Итого:	Сахар		6,50							
	Масло сливочное		0,30							
	соль поваренная		0,20							
	дрожжи сухие		15,30							
	вода		57,00							
	масло полуфабриката									
	для крошки		1,20							
	мука пшеничная		1,00							
	масло сливочное		2,00							
	масло крошки		1,00							
Итого:	масло растительное для сметки изделий		1,00							
		230		8,61	11,48	28,63	252,30	0,54		
	УЖИН									
	Запеканка творожная с молоком	130/20		24,20	20,00	32,78	408,20	0,70		№251, сб доник 2016
	сгущенным		121,55							
	Творог		7,80							
	Крупа манная		6,50							
	Яйцо		10,40							
	Сахар		5,20							
	Сметана		5,20							
Чай с сахаром и лимоном	Масло сливочное		5,20							
	Сушари пшеничные		0,65							
	соль поваренная		20,40							
	молоко сгущенное	180/67		0,13	6,03	6,23	26,48	2,83		№412 сб доник Дени 2016
	чай вешовой		6,90							
	Сахар		6,00							
	лимон		8,00							
	Вода		180,00							
		25	25,00	1,54	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134, Дени + 2012
	Итого:	368		25,87	20,23	51,31	493,43	3,53		
ВСЕГО:		1792		66,43	72,43	226,34	1850,20	25,05		

День 3 - ий

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 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						
сок-испариванный			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 весовой			0,45	0,45						
Сахар			6	6						
Молоко			92	90						
Вода			90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели 2016
Батон зерновой			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)		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб доник 2016

в ассортименте				0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Итого:	180								
Салат из свеклы с яблоками	ОБЕД	60			0,65	3,1	3,86	46,02	№36 доник 2016
свекла			61,5	48					
яблоки			11,4	10					
масло растительное			3,00	3,00					
Суп картофельный с тонкими крупами на курином бульоне, с маслом сливочным		180/10			4,50	2,51	8,72	78,54	0,07 №45 сб доник 2016
цельнозерновые с/м			24,4	23,0					
масса отварной мякоти птицы				16,0					
крупка тонкая			12,00	12,00					
картофель			80,00	60,00					
Морковь			10,00	8,00					
Лук репчатый			9,52	8,00					
Масло растительное			2,00	2,00					
соль йодированная			0,70	0,70					
Бульон			120,00	120,00					
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05 №148 ,сб доник 2016
говядина б/к (котлетное мясо)			65,60	62,50					
фарш говяжий			65,60	62,50					
Масло растительное			2,50	2,50					
масса готового мясного фарша				50,00					
картофель			63,44	47,70					
морковь			31,92	24,00					
масса очищенной моркови				22,00					
Лук репчатый			24,00	20,00					
масса припущенного лука				16,00					
капуста свежая			43,75	35,00					
масса припущенной капусты				31,00					
соль йодированная			0,80	0,80					
Масло растительное			5,00	5,00					№366 ,сб доник 2016
соус:				40,00					
вода			40,00	40,00					
Масло сливочное			1,80	1,80					
Мука пшеничная			1,80	1,80					
Морковь			3,20	2,40					
Лук репчатый			1,44	1,20					
томатная паста			2,40	2,40					
Масло сливочное			0,60	0,60					
сахар			0,40	0,40					
соль йодированная			0,40	0,40					
масса соуса				40,00					
масса рагу с фаршем				200,00					
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44 №394 сб доник 2016
урюк			18,40	18,00					
Сахар			6,00	6,00					
вода			183,00	183,00					табл 6 стр 144,Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:		675			22,75	31,15	59,48	615,81	21,56
ПОЛДНИК									
Молочко халогенное (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34 №419 СБ доник 2016
молоко			189	180					
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136,Дети + 2012
печенье									
Итого:		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34
УЖИН									
Эч-пачмак с мясным фаршем		100			13,20	14,93	57,30	414,29	Согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
мука пшеничная			30,20	30,20					
в том числе на подпыл			1,00	1,00					
яйцо			3,00	2,50					
масло сливочное			2,50	2,50					
сахарный песок			0,90	0,90					
молоко			12,20	12,20					
дрожжи сухие			0,30	0,30					
соль йодированная			0,40	0,40					
масса теста				48,75					
фарш:									
говядина (котлетное мясо б/к)			23,20	22,10					
или фарш говяжий			23,20	22,10					
картофель			38,10	28,65					
Лук репчатый			10,14	8,45					
Масло сливочное			4,40	4,40					
соль			0,60	0,60					
масса фарша				63,70					
яйцо для смазки изделий			1,92	1,60					
масло растительное для смазки листов			0,30	0,30					
масса готового эч-пачмака				100,00					

Чай с мармеладом	масло растительное для смазки посуды	170/10	1,00	1,00	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб донк 2016
	чай всесортный		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134, Делн + 2012
Итого:		310			15,48	15,17	72,06	485,29	0,00	
ВСЕГО:		1769			57,99	65,32	244,82	1805,48	29,56	

День 4 - й

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещ-ва, г/100			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сб донк 2016
Суповая заправка (звездочки)		16,00	16,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		1,00	1,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб донк 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 сыром	30*5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	№2 сб донк 2016
Батон вчерашний		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
появляло		10,00	10,00						
Итого:	431			10,95	12,14	44,57	326,78	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или дыня, или банан или манго)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ донк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,78	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 донк 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						
Гуляк из отварной говядины	40/40			12,75	7,06	2,72	123,61		ТТК
Цыганка - бройлеры с/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 гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб донк 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль йодированная		0,33	0,33						
масло сливочное			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло сливочное с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ донк 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, Делн + 2012
Итого:	688			28,81	22,92	91,21	630,82	6,67	
ПОДНИК									
Кисломолочный напиток с Сахаром (Кефир, ряженка (творожок))	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ донк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Сахар		3,00	3,00						
Булочка с Сахаром	50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная		30,00	30,00						
Мука пшеничная 2-го сорта		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						
	Масса полуфабриката			50,00						
	Яйцо (из расчета изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное из смеси		1,00	1,00						
Итого:		233			9,02	7,10	34,65	238,67	1,43	
Биточки рубленые из рыбы	Ужин									
запеченные в томатном соусе с		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
овощами										
	рыба (минтай с/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	0,40						
	масла припущенного лука			4,70						
	Яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль йодированная		0,44	0,44						
	супари пшеничные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			50,00						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	масла 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		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,375	0,375						
	сезар		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масла готового томатного соуса			22,50						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ допик 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб допик Дели2016
	чай листовый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		431			12,03	10,62	50,92	348,18	17,91	
ВСЕГО:		1883			58,21	53,18	231,15	1591,45	38,00	

День 5 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каши геркулесовые молочные с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		54,00	54,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Каши с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	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	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб допик 2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	414			16,03	17,80	65,09	485,94	2,40	
Сок (или нектар) в асептической упаковке	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб допик 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Винегрет овощной с солisными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 допик 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		10,71	9,00						

Суп из овощей из курином бульоне, со сметаной	масло растительное	3,60	3,60							
	картофель	77,14	58							
	капусты свежая	31,25	25							
	морковь	12,5	10							
	Лук репчатый	12	10,08							
	Масло растительное	4	4							
	соль поваренная	0,8	0,8							
	Бульон	130	130							
Тесто из куриного фарша в сметанно-томатном соусе	Сметана	7	7							
	Цуккаты - бройлеры с/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							
	мука пшеничная	3,50	3,50							
	масло растительное	2,00	2,00							
	сметанно-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 поваренная	0,30	0,30							
Макаронные изделия сваренные с маслом		130,3								
	макаронные изделия	45,50	45,50							
	вода	275,00	275,00							
	соль поваренная	0,50	0,50							
Компот из свежих яблок	Масло сливочное	3,00	3,00							
	яблоки свежие	31,92	28,0							
	вода	183,0	183,0							
	сахар	6,0	6,0							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:		680			16,42	20,94	89,08	617,88	8,31	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	
	молоко		189	180						
Комплексное питание		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		
	печенье									
Итого:		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Омлет с сыром		150			13,94	24,83	2,64	280,46	0,25	
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль поваренная		0,4	0,4						
Чай с сахаром и лимоном	масло сливочное	180/187			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	
	чай зеленый		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		373			16,35	25,09	23,63	386,64	3,08	
ВСЕГО:		1847			56,41	70,29	219,50	1746,48	19,73	

2 недели

День 6 - ый

День 6 -ый									
Наименование блюд и продуктов	Масл. единицы	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша толченая молотая с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
круп. толченая		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.данных 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.данных 2016
Батон паровой		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 или апельсины, или бананы или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ.данных 2016

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная			22,50	22,50						
Молоко			158,00	158,00						
Сахар			2,50	2,50						
соль водороданная			0,50	0,50						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб докв.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		30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб докв.2016
Биток варочный			30,00	30,00						
Сыр			10,20	10,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		414			13,23	14,86	54,90	406,98	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар)		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб докв.2016

в документе				0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Итого:	180								
Салат с картофелем и овощами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб. рецептов 2016
Картофель		32,50	24,00						
морковь		15,36	12,00						
огурцы свежие		32,76	18,00						
лук репчатый		3,60	3,60						
масло растительное		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой с картофелем из бульона из индейки со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73 сб. рецептов 2016
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль поваренная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной индейки	200			9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сб. рецептов 2017
индейка филе б/к		44,80	44,8						
масло сливочное			32,0						
индейка									
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 поваренная		0,8	0,8						
масло сливочное			168,0						
Напиток из сульфруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб. рецептов 2016
сульфрукты		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	17,82	89,10		табл. 6 стр. 144, Дели + 2012
Итого:	672			14,97	17,87	91,71	594,05	17,48	
Кисло-молочный напиток с сахаром (кефир, ряженка, йогурт)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 Сб. рецептов 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Ватрушка с творогом	75			9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410, 468 шк. 2017
мука пшеничная		39,75	39,75						
Яйцо куриное		2,52	2,10						
Масло сливочное		1,80	1,80						
вода питьевая		16,00	16,00						
сахарный песок		2,10	2,10						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
соль поваренная		0,60	0,60						
мука пшеничная		1,80	1,80						
творог		30,00	29,25						
Яйцо куриное		1,62	1,35						
сахарный песок		1,65	1,65						
мука пшеничная		1,35	1,35						
Яйцо куриное		1,8	1,5						
Масло растительное		0,3	0,3						
Масло растительное		0,3	0,3						
Итого:	258			14,44	9,98	39,37	304,00	1,32	
Биточки рубленые из рыбы	70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		71,4	52,5						
ион. фарш рыбный		55,1	52,5						
крупа манная		1,8	1,8						
яйцо		12,6	10,5						
Лук репчатый		15,5	13,0						
вода		5,3	5,3						
соль поваренная		0,5	0,5						
сахар		0,2	0,2						
сухари панировочные		5,3	5,3						
Масло растительное		1,8	1,8						
Масло подсолнечное			83,0						
Пюре Картофельное	150			3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№ 339 СБ. рецептов 2016
Картофель		170,60	128,30						
Молоко		23,75	22,50						
Масло сливочное		5,25	5,25						
соль поваренная		0,75	0,75						
Чай с мармеладом	170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб. рецептов 2016
чай листовый		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:	430			14,08	9,86	54,56	370,44	18,93	
ВСЕГО:	1954			57,62	52,57	258,71	1751,79	43,66	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Средние значения			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д

Омлет натуральный	яйцо	150	96,00	80,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№220, сб доиск 2016
	молоко		75,00	75,00						
	масло сливочное			155,00						
	соль поваренная		2,50	2,50						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	масло сливочное			150,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,72	24,10	0,03	№419,411 сб доиск Дека 2016
	чай зеленый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	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, Дека + 2012
Итого:		366			16,28	25,09	23,42	384,26	0,29	
ВСЕГО:		1795			61,66	85,88	192,88	1804,81	33,66	

День 9-ый

День 9-ый									
Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб доиск 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	30,00 10,20 5,00	30,00 10,00 5,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб доиск 2016
Итого:	414			15,69	15,16	65,78	463,02	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (мин. концентрат) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб доиск 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	57,25 17,10 3,00	45,80 15,00 3,00	0,65	0,11	5,18	24,24		№39 доиск. СБ 2016
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками	180/10	47,88 14,58 11,52 8,64 3,60 0,70 126,00	36,00 14,40 9,00 7,20 3,60 0,70 126,00	5,90	5,27	10,75	122,27	0,15	№87, сб доиск 2016
Тесто мясное	70	11,9 11,97 1,19 0,96 1 0,1	11,4 11,4 1 0,8 1 0,1	8,10	7,29	7,87	120,44	0,06	№303 СБ доиск. 2016
Варианты приготовления		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 4,50 84,00 2,00						
Варианты приготовления	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 доиск 2016
Кисель	180	21,00	21,00	0,54	0,00	16,2	75	0,09	ТТК

Сахар вода		6,00 180,00	6,00 180,00						табл 6 стр 144, Девн + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:	678			23,09	16,05	85,52	595,60	1,20	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ донн 2016
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,52	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Девн + 2012
Итого:	220			8,22	8,42	37,32	258,60	0,54	
УЖИН									
Закусочный творожок с молоком сгущенным	120/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, облож 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 поваренная		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 сб донн Девн 2016
чай вешовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,60	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	343			24,33	20,03	39,01	434,68	3,53	
ВСЕГО:	1835			72,22	59,66	245,81	1828,22	11,04	

День 10 - мй

День 10 -ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,42	38,58	225,00	0,86	ТТК №8Д
крупа рисовая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль поваренная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб донн 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 донн Девн 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,33	64,42	411,18	2,03	
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 донн 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб донн 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп-пюре картофельный из курицы бульон	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,04	№94 сб донн 2016
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	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	Лист проморожен от 25.12.2018 №560
шницель - биточки с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
морковь		57,9	55,13						
Лук репчатый		16,4	13,12						
соль поваренная		12,6	10,5						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масло растительное		5,25	5,25						
картофель		2,6	2,6						
Картофель запеченный	140			3,80	8,25	20,93	212,80		№147 СБ 2017
картофель		270,00	205,00						
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 шн 2017
яблоки свежие		31,92	28,00						
сахар		6,00	6,00						
Вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Девн + 2012
Итого:	675			20,27	32,08	84,65	722,24	5,59	

ПОЛДНИК		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дека 2018
Молоко сгущенное (молоко)	молоко	180,00	180,00	180,00	3,70	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136 Дека +2012
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00						
Итого:		220			8,22	8,42	38,40	263,10	2,34	
УЖИН		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
Рис с рыбой с рыбой										
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная 24 сорта		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						
	Масло теста			75,0						
	молотый ПБГ с/м		57,0	41,0						
	масса готовой рыбы			37,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масло рафинированного Луки			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло фторид рыбный			40,0						
	Масло подфторид			115,0						
	Масло растительное для		0,4	0,4						
Напиток 20 мл		18000			0,61	0,25	6,58	31,38	90,00	№297 СБ дека 2016
	чай		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		286			12,11	9,75	31,68	251,38	90,15	
ВСЕГО:		1685			51,49	62,98	228,95	1694,90	110,11	
ИТОГО за 10 дней		18189			633,50	640,08	2323,51	17524,65	455,07	
В среднем на 1 ребенка в день		1819			63,35	64,01	232,35	1752,46	45,51	

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., Москальков М.П. Москва Деки пронт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для приготовления общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и энергетической ценности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Деки пронт 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва выпуск 4,2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продовольствие питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Москальков М.П. Москва Деки пронт 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% отхода) 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%