



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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,85	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						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,50	16,76	50,97	383,32	2,02	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,2		№71 сб 2017
Огурцы свежие		61,20	60,00						
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,85	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		80,00	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 иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	70/3			11,81	15,27	11,52	230,86	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,45	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
масло сливочное		3	3						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
капуста свежая		186,30	149,00						
масло растительное		4,55	4,55						
морковь		3,25	2,60						
лук репчатый		6,19	5,20						
томатная паста		3,12	3,12						
мука пшеничная		1,56	1,56						
сахар		1,00	1,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	680			23,38	24,53	70,25	613,43	29,87	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						

Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Итого:		203			5,97	10,60	22,69	210,50	1,28	
УЖИН										
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34	50,25 39,75	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159,60	119,70 21,00	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк 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:		436			17,18	8,65	45,72	329,37	17,14	
ВСЕГО:		1905			57,92	60,54	207,81	1612,94	53,91	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
Какао с молоком	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,82	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	30,00	30,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк2016
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	414			13,41	18,19	55,69	444,20	1,54	
2 - ой ЗАВТРАК									
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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60	72,50	58,00	0,74	0,06	6,89	49,02		№42 дошк. СБ 2016
		3,00	3,00						
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 дошк2016
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		144,00	144,00						
		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25	57,00	37,00	7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
			37,00						
		9,00	9,00						
		12,00	12,00						
		0,35	0,35						
			57,00						
		0,70	0,70						
			25,00						
		12,50	12,50						
		1,30	1,30						

	Мука пшеничная		1,3	1,3						
	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Вермишель отварная с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк 2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
Кисель		180			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						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,54	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,53	17,19	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		705			19,71	17,31	94,82	651,27	9,44	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	Мука пшеничная	50	30,50	30,00	3,39	6,98	21,07	160,50		№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						
Итого:		230			8,61	11,48	28,63	252,30	0,54	
	УЖИН									
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,54	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Итого:		355			15,55	25,04	25,68	391,74	0,28	
ВСЕГО:		1804			57,68	72,43	214,62	1786,50	21,80	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
		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	1,20	№ 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	111,60		№1 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			12,16	14,00	71,63	461,56	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Помидоры свежие	60			0,66	0,12	2,28	13,2		№71 Дели 2017
		61,20	60,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб дошк 2016
		53,2	40						
		16,2	16						
		12,8	10,00						
		9,6	8,00						
		4	4						

Плов из отварной говядины	соль иодированная		0,2	0,2						
	Бульон	200	140	140	7,41	11,97	22,81	216,94	0,35	№321 сбдошк2016
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2						
	мяса отварной говядины			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
Компот из урюка	вода	180	86,0	86,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	вода	45	183,00	183,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
			45,00	45,00						
Итого:		685			15,83	21,87	82,76	516,13	7,45	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели + 2012
Итого:		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Запеканка творожная с молоком стуженным		130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко стуженное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк Дели2016
	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	20,03	39,01	434,68	3,53	
ВСЕГО:		1814			59,93	62,35	235,10	1668,39	18,98	

День 4 - 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 со звездочками	200			4,38	3,80	14,36	120,00	0,66	№100, сбшк2016	
	Суповая заправка (звездочки)		16,00	16,00						
	Сахар		1,10	1,10						
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,80	0,80							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016	
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	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						
	повидло		10,00	10,00						
Итого:	431			9,58	10,73	42,10	314,38	1,99		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012	
Итого:	100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 дошк. СБ 2016	
	капуста свежая		69,38	55,50						
	Масса прогретой капусты			50,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Сахарный песок		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016	
	крупя пшенная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						

Гуляш из отварной птицы	Масло растительное	2,00	2,00	40/40	12,75	7,06	2,72	123,61	ТТК							
	соль иодированная	0,70	0,70													
	Бульон	120,00	120,00													
	Цыплята - 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	130	7,64	3,50	34,45	199,75	№179 сб шк 2017								
Томатная паста	1,2	1,2														
Крупа гречневая	61,00	61,00														
Вода	92,00	92,00														
Масло сливочное	2,00	2,00														
соль иодированная	0,30	0,30														
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	15,3							15,0	180	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	Сахар	6							6,0							
	вода	183							183,0							
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,54	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012							
Итого:	700			27,76	16,38	98,26	657,00	6,59								
ПОЛДНИК																
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, казык)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошк 2016						
	сахар	50	3,00	3,00							3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Булочка с сахаром	Мука пшеничная	30,00	30,00	50	9,02	7,10	34,65	238,67	1,43							
	Мука пшеничная на подпыл	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		59,00													
	Яйцо (на смазку изделий)	1,44	1,20													
	Масло растительное на смазку листов	1,00	1,00													
	Итого:	233														
УЖИН																
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	рыба (минтай с/м БГ)	50/25	51,40	37,50	6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023						
	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 припущенного лука		4,70													
	Яйцо куриное	0,90	0,75													
	соль иодированная	0,44	0,44													
	сухари панировочные	5,00	5,00													
	Масса полуфабриката		59,00													
	Масло растительное	1,25	1,25													
	масса готовых котлет		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													
	сахар	0,25	0,25													
	соль йодированная	0,25	0,25													
	масса готового томатного соуса		22,50													
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая	130/2	46,80							46,80	3,14	5,46	32,56	192,01	№304 сб шк 2017
соль иодированная		0,60	0,60													
Вода питьевая		281,70	281,70													
Масло сливочное		2,00	2,00													
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк Дели 2016						
	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:	423			12,32	11,60	64,40	412,09	0,96								
ВСЕГО:	1887			60,17	46,31	260,42	1718,14	20,97								

Чай с сахаром, с яблоком	масло сливочное	3	3	0,10	0,06	7,00	28,80	1,03	ТТК
	соль иодированная	0,4	0,4						
	масса готового омлета	180/6/10	150						
	чай весовой	0,90	0,90						
	Сахар	6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	яблоки свежие	11,40	10,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Вода	180,00	180,00						
	30	30,00	30,00						
	Итого:	376							
ВСЕГО:	1837		62,56	75,16	197,30	1714,94	23,34		

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупя пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		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 дошк 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 сб дошк 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, или апельсин, или банан, или мандарин)	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									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 дошк. СБ 2016
капуста свежая		69,38	55,50						
Масса прогретой капусты			50,00						
Морковь		7,50	6,00						
Сахарный песок		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Соль иодированная		0,30	0,30						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,06	№82 сбдошк 2016
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
вода		33,30	31,70						
рис		5,00	5,00						
рис		4,20	4,20						
масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
масса притушенного лука			7,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
мука пшеничная		3,50	3,50						
масса полуфабриката			60,00						
соус сметанно- томатный:			25,00						
сметана		6,25	6,25						
мука пшеничная		1,90	1,90						
вода		18,80	18,80						
томатная паста		1,00	1,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	1,19	ТТК
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012

Итого:	ПОЛДНИК	680			18,16	19,38	81,65	586,62	8,09	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) Ковалитерское изделие	кисломолочный напиток вафли	180	185,00 20,00	180,00 20,00	5,22 0,75	4,50 6,10	7,56 12,50	91,80 108,50	0,54	№420 СБ дошк 2016 табл. 6 стр 136, Делов + 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,30	0,54	
Итого:	УЖИН									
Королевская ватрушка	посылка низ: Масло сливочное мука пшеничная в/с сахарный песок творожная начинка Творог Сахарный песок Яйцо куриное посылка низ: Масло сливочное мука пшеничная в/с сахарный песок масса полуфабриката	150		41,00 10,70 21,00 10,70 110,00 78,50 15,00 18,00 16,30 4,25 7,80 4,25 167,00	18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ТТК 810 от 15.02.2023
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6	18,4 6 180	18 6 180	0,61	0,25	6,68	31,38	90	№399 сб дошк 2016
Итого:		336			19,05	11,21	65,04	435,38	90,08	
ВСЕГО:		1720			53,94	56,67	231,29	1665,42	109,91	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	29,14	171,20	0,66	№101, сбшк2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	431			10,75	13,14	54,98	391,88	1,94	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	60	61,20	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
		16,0	16,0						
		10,0	10,0						
		15,00	15,00						
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		1,80	1,80						
		0,60	0,60						
		120,00	120,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошк 2016
		65,60	62,50						
		65,60	62,50						
		2,50	2,50						
			50,00						
		63,44	47,70						
		31,92	24,00						
			22,00						
		24,00	20,00						
			16,00						
		43,75	35,00						
			31,00						
		0,80	0,80						
		5,00	5,00						

	соус:								№366 ,сб дошк 2016	
	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							
Напиток из сухофруктов		180		0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016	
	сухофрукты	15,30	15,00							
	Сахар	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00						табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10			
Итого:		675		22,44	27,99	57,00	578,25	28,63		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	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 дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		203			6,72	6,46	25,07	185,40	1,28	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупка манная яйцо Лук репчатый вода соль йодированная сахар сухари панировочные Масло растительное Масса полуфабриката	70	71,4 55,1 1,8 12,6 15,5 5,3 0,5 0,2 5,3 1,8	52,5 52,5 1,8 10,5 13,0 5,3 0,5 0,2 5,3 83,0	8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль йодированная 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 шк 2017
Чай с мармеладом	чай всесовой вода питьевая мармелад	170/10	0,5 170 10	0,5 170 10	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
Хлеб швейцарский		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		412			14,03	11,15	68,34	430,45	0,24	
ВСЕГО:		1901			54,84	58,75	223,57	1662,30	35,69	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша манная 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	5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Какао с молоком	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2016
Итого:	406			11,42	14,44	55,46	401,88	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:	100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД									
Салат из моркови	60	75 0,6	60 0,6	0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб дошк2016
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/15/7	26,33 17,96 1,79 1,44	17,1 17,1 1,5 1,2	3,20	6,61	5,60	99,65	11,54	№73,сб дошк 2016

	вода питьевая		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	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 йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Суфле куриное с рисом		70			12,05	11,48	3,21	164,18		№328 Сб 2016
	куры/двупятя		116,64	116,64						
	масса отварной мякоти птицы			48,00						
	крупа рисовая		4,45	4,45						
	вода		16,40	16,40						
	соль йодированная		0,13	0,13						
	Масса вязкой рисовой каши			19,00						
	Яйцо		9,12	7,60						
	масло сливочное		3,80	3,80						
	сыр		2,04	2,04						
Картофель запеченный		140			3,80	8,25	29,53	212,80		№147 СБ 2017
	картофель		270,00	203,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масло растительное		5,00	5,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	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:		697			23,22	26,96	77,31	655,73	16,86	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ржженка, катык)		180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
Гребешок из дрожжевого теста		60			5,51	8,48	30,189	219	0,165	№445 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		38,50	38,50						
	мука пшеничная в/с на подпыл		1,20	1,20						
	Сахар		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 изделий		1,00	1,00						
Итого:		240			10,73	12,98	37,75	310,20	0,71	
УЖИН										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229, сб дошк*2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		75,00	75,00						
	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, с яблоком		180/6/10			0,10	0,06	7,00	28,80	1,03	ТТК
	чай весовой		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:		376			16,32	25,13	24,40	388,96	1,29	
ВСЕГО:		1819			62,59	79,71	203,01	1799,77	81,34	

День 9- ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк*2016	
		30,00	30,00							
		10,20	10,00							
		5,00	5,00							
Итого:	414			15,69	15,16	65,78	463,02	2,17		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар)	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016	

в ассортименте				0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Итого:	180								
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 дошк. С6 2016
капуста свежая		69,38	55,50						
Масса прогретой капусты			50,00						
Морковь		7,50	6,00						
Сахарный песок		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб дошк2016
Картофель		53,20	40,00						
Горох		16,20	16,00						
Морковь		12,80	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
Бульон		140,00	140,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,29	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Сметана		9,00	9,00						
Мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
вода питьевая		27,00	27,00						
Соль йодированная		0,32	0,32						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло сливочное		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль йодированная		0,52	0,52						
Кисель	180			0,54	0,09	16,2	75	0,99	ТТК
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	705			23,15	27,18	84,77	618,37	22,90	

ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром	50	185,00	180,00	3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная		30,00	30,00						
Мука пшеничная на подпыл		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			59,00						
Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:	230			9,02	7,10	32,02	228,47	0,69	

УЖИН									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сбдошк 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 йодированная		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 дошк Дели2016
чай весовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	343			24,33	20,03	39,01	434,68	3,53	
ВСЕГО:	1872			73,09	69,47	239,76	1820,86	32,89	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша 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 йодированная		0,50	0,50						

Чай с сахаром	Масло сливочное	180/6	3	3	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	180,00	180,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			7,71	9,94	60,09	360,70	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
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:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно	ломидоры свежие	60	61,20	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	цыплята - бройлеры с/м	180/10	24,30	23,00	8,01	5,11	8,37	116,94	0,60	№94 сб дошк2016
	масса отварной птицы			10,00						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
соль йодированная	0,70	0,70								
Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	70	83,25	55,13	10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	морковь		16,4	13,12						
	Лук репчатый		12,6	10,5						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,6	2,6						
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука		16,00								
капуста свежая	41,00	32,75								
Рагу из овощей	масса припущенной капусты	150		30,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	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 свежих яблок		яблоки свежие	180						
сахар		6,00	6,00							
вода		183,00	183,00							
		45,00	45,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		695			24,96	37,11	64,68	702,76	30,51	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	180,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	40,00	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		220			8,22	8,42	38,40	263,10	2,34	
УЖИН										
Расстегай с рыбой	мука пшеничная	100	50,0	50,0	11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	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	0,4	0,4								
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016

сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Итого:	286			12,11	9,75	31,68	251,38	90,15	
ВСЕГО:	1705			53,40	65,62	204,65	1624,94	133,89	
ИТОГО за 10 дней	18264			633,50	647,00	2217,54	17074,19	532,72	
В среднем на 1 ребенка в день	1826			63,35	64,70	221,75	1707,42	53,27	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник 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 продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I 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%