



Среднедневное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
в период пребывания от 3 до 7 лет



День 1 -ый

День 1 - ый		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов					белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 3	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 3	5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК №7Д
Кофейный напиток с молоком		180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
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:		404			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		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										
Капуста тушеная (дом. гарнир)		50	71,25 2,00 3,75 4,80 1,20 0,50 1,50 0,30	57,00 2,00 3,00 4,00 1,20 0,50 1,50 0,30	1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб шк 2017
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками		180/10	11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00 79,80 8,00 10,00 9,60 2,00 0,70 140,00	11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00 60,00 8,00 8,00 8,00 2,00 0,70 140,00	3,86	3,07	12,65	103,43	6,23	№88 СБ доник 2016
Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным		70/2	51,16 51,45 16,80 1,50 7,00 12,60 10,00 7,00 0,70 84,00 0,70 2	49,00 49,00 14,00 1,50 7,00 12,60 10,00 7,00 0,70 84,00 0,70 2	11,81	14,54	11,54	224,26	0,06	ТТК от 25.01.2023
Пюре Картофельное		140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ доник 2016
Напиток из сухофруктов		180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ доник 2016
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012

в ассортименте		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Итого:										№36 дошк. 2016
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		
	свекла		61,5	48						
	яблоки		11,4	10						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пищевой крупой на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,50	2,51	8,72	78,54	0,07	№86 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,4	23,0						
	масса отварной мякоти птицы			10,0						
	крупка пшеничная		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 дошк 2016
	говядина б/к (копченое 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 запеченной 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 дошк 2016
	соус:									
	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 дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дели + 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										
Молоко кипяченое (молоко)		180	189	180	5,22	4,50	3,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Кондитерское изделие		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Эч-почмак с мясным фаршем		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника 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 (копченое 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-почмака			100,00						

Чай с мармеладом	масло растительное для смазки изделий	170/10	1,00	1,00	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай восточной		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,Дели + 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 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Суп молочный со звездочками	Суповая заправка (звездочки)	200	16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,66	№100, сбшк2016
	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	Кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	Батон нарезный	30/5/10	30,00	30,00	2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	№2 сб дошк,2016
	масло сливочное		5,00	5,00						
	повидло		10,00	10,00						
Итого:		431			10,95	12,14	44,57	326,78	1,99	
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										
Икра морковная	морковь	50	50,00	40,00	1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019
	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	Картофель	200	53,2	40	4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб дошк2016
	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	Цыпленок - бройлеры с/м	40/40	97,5	92,0	12,75	7,06	2,72	123,61		ТТК
	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 рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая	130/3	54,70	54,70	4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк 2016
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	180	15,3	15,0	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	Сахар		6	6,0						
	вода		183	183,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		688			25,81	22,92	91,21	630,82	6,67	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, закваска)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
Булочка с сахаром	Мука пшеничная	50	30,00	30,00	3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная на пшеницу		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			9,02	7,10	34,65	238,67	1,43	
УЖИН										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
	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	0,80						
	масса припущенного лука			4,70						
	Яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль йодированная		0,44	0,44						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	масса готовых котлет			50,00						
				25,00						
соус томатный с овощами			3,00	2,50						
	лук репчатый		6,25	5,00						
	морковь		0,75	0,75						
	масло растительное		25,00	25,00						
	бульон или вода		1,125	1,125						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,875	1,50						
	морковь		0,90	0,75						
	лук репчатый		1,50	1,50						
	томатная паста		0,375	0,375						
	Масло сливочное		0,25	0,25						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная			22,50						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 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						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 с6 дошк 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 - ый

День 5 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	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
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		54,00	54,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао 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 с6 дошк2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	414			16,03	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 с6 дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соевыми огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 дошк. 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		10,71	9,00						

Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	5,52	№82 сб дошк 2016
			79,8	60						
			8	8						
			10	8						
			4,76	4						
			21,84	12						
			3,6	3,6						
			132	132						
			0,7	0,7						
			7	7						
Курица тушеная с овощами по-татарски		50/30			12,21	12,42	2,63	171,57	4,75	ТТК
			120,75	115,0						
			0,4	0,40						
				50,0						
			26,40	22,00						
			15,00	12,00						
			2,40	2,40						
			10,00	10,00						
Каша гречневая рассыпчатая		130			7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
			61,00	61,00						
			92,00	92,00						
			2,00	2,00						
			0,30	0,30						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	1,19	ТТК
			21,00	21,00						
			6,00	6,00						
			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:		697			25,44	23,61	82,95	659,11	11,46	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Кондитерское изделие вафли		20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,30	0,54	
УЖИН										
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ТТК 810 от 15.02.2023
				41,00						
			10,70	10,70						
			21,00	21,00						
			10,70	10,70						
				110,00						
			78,50	78,50						
			15,00	15,00						
			18,00	15,00						
				16,30						
			4,25	4,25						
			7,80	7,80						
			4,25	4,25						
				167,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90	№399 сб дошк 2016
			18,4	18						
			6	6						
			180	180						
Итого:		336			19,05	11,21	65,04	435,38	90,08	
ВСЕГО:		1737			61,22	60,90	232,59	1737,91	113,28	

День 7- ой

День 7- ой										
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	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 йодированная		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 дошк, 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 дошк 2016	
Батон нарезной		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 дошк 2016	

в ассортименте				0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Итого:	180								
ОБЕД									
Салат с картофелем и соевыми огурцами	60	32,90 15,36 32,76 3,60 3,00	24,00 12,00 18,00 3,60 3,00	0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошк 2016
Картофель морковь огурцы соевые лук репчатый масло растительное									
Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	180/7	50,00 31,92 12,50 9,52 4,00 0,70 140,00 7,00	40,00 24,00 10,00 8,00 4,00 0,70 140,00 7,00	1,45	4,61	5,94	75,86	11,39	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана									
Плов из отварной индейки	200	44,80	44,8	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сбик 2017
индейки филе б/к масса отварного филе индейки масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира									
Напиток из сухофруктов	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты Сахар вода									
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	17,48	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	672			14,97	17,87	91,71	594,05		
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, йогурт)	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошк 2016
Ватрушка с творогом	75	39,75 2,52 1,80 16,00 2,10 0,30 0,60 1,80 30,00 1,62 1,65 1,35 1,8 0,3 0,3	39,75 2,10 1,80 16,00 2,10 0,30 0,60 1,80 29,25 1,35 1,65 1,35 1,5 0,3 0,3	9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410,468 шк 2017
кисломолочный напиток сахар мука пшеничная Яйцо куриное Масло сливочное вода питьевая сахарный песок дрожжи сухие соль иодированная мука пшеничная творог Яйцо куриное сахарный песок мука пшеничная Яйцо куриное Масло растительное Масло растительное									
Итого:	258			14,44	9,98	39,37	304,00	1,32	
УЖИН									
Биточки рубленные из рыбы	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 1,8	8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупа манная яйцо Лук репчатый вода соль иодированная сахар сахари панировочные Масло растительное Масса полуфабриката									
Пюре Картофельное	150	170,60 23,75 5,25 0,75	128,30 22,50 5,25 0,75	3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная									
Чай с мармеладом	170/10	0,5 170 10	0,5 170 10	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай десовой вода питьевая мармелад									
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	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Группы веществ			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
				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

Какао с молоком	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	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели	2016
	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 Дели	2016
	Батон нарезной		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		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ	дошк.2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
Итого:											
ОБЕД											
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк. 2016	
			80,16	48,00							
			2,50	2,50							
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне		180			1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	№86,сб дошк 2016	
			15,00	15,00							
			79,80	60,00							
			10,00	8,00							
			9,52	8,00							
			1,80	1,80							
			0,80	0,80							
			120,00	120,00							
Суфле куриное с рисом		70			12,05	11,48	3,21	164,18		№328 СБ 2016	
			116,64	116,64							
				48,00							
			4,45	4,45							
			16,40	16,40							
			0,13	0,13							
				19,00							
			9,12	7,60							
			3,80	3,80							
			2,04	2,04							
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016	
			66,50	50,00							
			30,00	24,00							
				22,00							
			24,00	20,00							
				16,00							
			41,00	32,75							
				30,00							
			0,75	0,75							

Омлет натуральный	яйно	150	96,00	80,00	13,94	24,83	2,64	289,56	0,26	№229, сб дошк 2016
	молоко		75,00	75,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром	чай песочной	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	70,30	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 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 блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		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	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	30,00	30,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк 2016
		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) 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									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. СБ 2016
		57,25	45,80						
		17,10	15,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками	180/10			5,90	5,27	10,75	122,27	0,15	№87, сб дошк 2016
		47,88	36,00						
		14,58	14,40						
		11,52	9,00						
		8,64	7,20						
		3,60	3,60						
		0,70	0,70						
		126,00	126,00						
		11,9	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
Тефтели мясные	70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	№303 СБ дошколь. 2016
		46,20	44,40						
		46,20	44,40						
		0,70	0,70						
		14,00	14,00						
		14,00	14,00						
		16,80	14,00						
		2,10	2,10						
			7						
		4,80	4,80						
			84,00						
		2,00	2,00						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3	45,50	45,50	4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк 2016
		3,00	3,00						
		1,30	1,30						
		275,00	275,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,2	75	0,99	ТТК
		21,00	21,00						

Сахар		6,00	6,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	1,20	
Итого:	678			23,09	16,05	85,52	595,60		
ПОЛДНИК									
Кисло-молочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)		185,00	180,00						табл 6 стр 136, Дели + 2012
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	28,76	166,80	0,54	
Итого:	220			8,22	8,42	37,32	258,60		
УЖИН									
Запеканка творожная с молоком	130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сб дошк 2016
стусиным		121,55	119,20						
Творог		7,80	7,80						
Крупа манная		6,50	5,42						
Яйцо		10,40	10,40						
Сахар		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		0,65	0,65						
соль подприванная		20,40	20,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк Дели 2016
молоко стусиное	180/6/7								
чай с сахаром и лимоном		0,90	0,90						
чай весовой		6,00	6,00						
Сахар		8,00	7,00						
лимон		180,00	180,00						
Вода									
Итого:	343			24,33	20,03	39,01	434,68	3,83	
ВСЕГО:	1835			72,22	59,66	245,81	1828,22	11,04	

ВСЕГО:									
День 10 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каши рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,42	38,58	225,00	0,86	ТТК №8Д
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели 2016
Итого:									
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 дошк 2016
Итого:									
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
Суп-лапша домашняя из курином бульоне	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,04	№94 сб дошк 2016
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт переработки от 25.12.2018 №569
		Картофель запеченный	140						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:									

ПОЛДНИК		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ допик 2016
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	40	180,00	180,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	печенье		40,00	40,00					2,34	
Итого:		220			8,22	8,42	38,40	263,10		
Ужин		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ГТК
Рассстегай с рыбой	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,50						
	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		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сБ допик 2016
	шиповник		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	

Примечания:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный И.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 И.П. Москва Дели шовс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%