



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 часами пребывания 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	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в 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									
Капуста тушеная (дипп. гарнир)	50			1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб шк 2017
		71,25	57,00						
		2,00	2,00						
		3,75	3,00						
		4,80	4,00						
		1,20	1,20						
		0,50	0,50						
		1,50	1,50						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	180/10			3,86	3,07	12,65	103,43	6,23	№88 СБ дошк 2016
		11,97	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		9,60	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	70/3			11,81	15,27	11,52	230,86	0,84	ТТК от 25.01.2023
		51,16	49,00						
		51,45	49,00						
		14,64	14,00						
		1,50	1,50						
			7,00						
		12,60	12,60						
		10,00	10,00						
		7,00	7,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,70	0,70						
		3,00	3,00						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	678			23,13	25,06	82,61	660,65	24,67	

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 табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сб дошк 2016

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д
Крупа полбяная		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		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,82	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			13,41	18,19	55,69	444,20	1,54	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или 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 картофеля с соевыми огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 дошк. СБ 2016
картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
огурцы соевые		32,76	18,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб дошк2016
Капуста свежая		18,75	15,00						
Картофель		19,95	15,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Свекла		38,40	30,00						
Сахар		1,80	1,80						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль иодированная		0,80	0,80						
Бульон		144,00	144,00						
Сметана		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		57,00	37,00						
Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
Вода		12,00	12,00						
соль иодированная		0,35	0,35						
Масса полуфабриката			57,00						
Масло растительное		0,70	0,70						
Соус молочный			25,00						
Молоко		12,50	12,50						
Масло сливочное		1,30	1,30						
Мука пшеничная		1,3	1,3						
Вода		12,50	12,5						
Сахар		0,30	0,3						
соль иодированная		0,3	0,3						
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						

Кисель	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	180	3,00	3,00						
	Кисель-концентрат		21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75	1,19	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,53	17,19	89,10		
Итого:		680			18,14	22,13	80,91	613,27	9,44	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ дошк 2016
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		665			26,13	21,11	88,05	647,96	3,53	
ВСЕГО:		1859			58,09	61,84	234,45	1752,42	24,51	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порций	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каши кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6,82	5,63	45,62	261,00	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб 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 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			12,14	12,53	71,59	448,36	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в 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 свеклы с яблоками	60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
свекла		61,5	48						
яблоки		11,4	10						

Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	масло растительное		3,00	3,00						
		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 пшенная		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 (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 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						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		675			22,75	31,15	59,48	615,81	21,56	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Эч-почмак с курицей		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептов блюд в кулинарных изделиях 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:									
	цыплята-бройлеры потр с/м		34,00	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						
Чай с мармеладом	яйцо для смазки изделий		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки листов		0,30	0,30						
	масса готового эч-почмака			100,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
	чай весовой		0,5	0,5	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
		170/10								
Итого:		460			18,49	19,45	76,68	553,93	2,36	
ВСЕГО:		1719			54,28	63,13	225,93	1694,41	29,58	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
-------------------------------	--------------	------------------	------------------	------------------	-------------------------	---------	------------------

		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,53	5,52	35,20	217,76	0,86	ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,5	22,5						
Молоко		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло сливочное		4	4						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
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:	414			11,73	12,45	62,94	412,14	2,19	
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	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.07.2019
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 иодированная		0,50	0,50						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб дошк2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,2	0,2						
Бульон		140	140						
Гуляш из отварной птицы	40/40			12,75	7,06	2,72	123,61		ТТК
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						
Томатная паста		1,2	1,2						
Каша гречневая рассыпчатая	130			7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
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	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,3	15,0						
Сахар		6	6,0						
вода		183	183,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	685			29,36	20,45	105,33	658,27	5,31	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, закваска)	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						
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 иодированная		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						
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						

Пюре Картофельное	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						
		150			3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	Картофель		170,60	128,30						
	Молоко		23,75	22,50						
	Масло сливочное		5,25	5,25						
	соль йодированная		0,75	0,75						
Булочка с сахаром		180/6			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						
Хлеб пшеничный	Вода		180,00	180,00						
		50			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						
		30	30,00	30,00	19,11	0,24	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		674			38,22	17,41	85,27	590,75	21,08	
ВСЕГО:		1873			79,71	50,71	263,34	1708,16	38,58	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		54,00	54,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			11,10	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			22,20	17,80	65,09	485,94	2,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соевыми	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 дошколь. 2016
Картофель		20,64	15,00						
Свекла		15,30	12,00						
морковь		11,40	9,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
лук репчатый		10,71	9,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,33	4,64	6,84	79,92	7,50	ТТК 535 23,12,2020
картофель		77,14	58						
капуста свежая		31,25	25						
морковь		12,5	10						
Лук репчатый		12	10,08						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,8	0,8						
Бульон		130	130						
Сметана		7	7						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50		ТТК
Цыплята - 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						

Макаронные изделия отварные с маслом	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						
Компот из свежих яблок	соль йодированная		0,20	0,20						
	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Хлеб ржаной	яблоки свежие	180	31,92	28,0	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Итого:		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
ПОЛДНИК		680			16,42	20,94	89,08	617,88	8,31	
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 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
Омлет с сыром	яйцо	150	120	100	13,94	24,83	2,64	289,66	0,25	№229, сб дошк 2016
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой	180/6/10	0,90	0,90	0,10	0,06	7,00	28,80	1,03	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		576			23,04	31,59	47,92	568,66	3,62	
ВСЕГО:		1850			62,56	70,32	220,27	1748,80	17,93	

2 неделя

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
	крупка пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3	3	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 Дели 2016
	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 апельсины, или банан, или мандарины)		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 кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	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
	Картофель		79,8	60						
	крупка перловая		8	8						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		4,76	4						
	Огурцы соленые		21,84	12						
	Масло растительное		3,6	3,6						
	бульон		132	132						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	Сметана		7	7						
Птица тушеная с овощами по-татарски.		50/30			12,21	12,42	2,63	171,57	4,75	ТТК
	цыплята - бройлеры с/м		120,75	115,0						
	соль йодированная		0,4	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			50,0						

	лук репчатый		26,40	22,00					
	морковь		15,00	12,00					
	Масло сливочное		2,40	2,40					
	бульон		10,00	10,00					
Каша гречневая рассыпчатая		130			7,64	3,50	34,45	199,75	№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		61,00	61,00					
	Вода		92,00	92,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	соль иодированная		0,30	0,30					
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:		672			25,44	23,61	82,95	659,11	11,46
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54 №420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50	табл 6 стр 136,Дели +,2012
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,26 №229,сб дошк2016
	яйцо		96,00	80,00					
	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					
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90 №399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18					
	сахар		6	6					
	вода		180	180					
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		566			22,80	35,92	44,14	591,84	90,80
ВСЕГО:		1742			59,00	75,01	191,63	1694,07	113,46

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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 иодированная		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 дошк2016
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) 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 с картофелем и соевыми огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошк. 2016
Картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
огурцы соевые		32,76	18,00						
лук репчатый		3,60	3,60						
масло растительное		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73,сб дошк 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 иодированная		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 сбшк 2017
индейки филе б/к		44,80	44,8						
масса отварного филе индейки			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						

Напиток из сухофруктов	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира	180		168,0	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	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		672			14,97	17,87	91,71	594,05	17,48	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	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						
Биточки рубленные из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4	52,5						
	крупа манная		55,1	52,5						
	яйцо		1,8	1,8						
	Лук репчатый		12,6	10,5						
	вода		15,5	13,0						
	соль иодированная		5,3	5,3						
	сахар		0,5	0,5						
	сухари панировочные		0,2	0,2						
	Масло растительное		5,3	5,3						
	Масса полуфабриката		1,8	1,8						
Пюре Картофельное		150		83,0	3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		170,60	128,30						
	Молоко		23,75	22,50						
	Масло сливочное		5,25	5,25						
	соль иодированная		0,75	0,75						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб веничинный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		613			19,30	14,36	64,75	472,44	20,21	
ВСЕГО:		1879			48,40	47,09	229,53	1549,79	43,62	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	содержание веществ			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		54,00	54,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2016
Батон 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 (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 зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		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
крупa гречневая		15,00	15,00						
картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,80	0,80						
Бульон		120,00	120,00						
Суфле куриное с рисом	70			12,05	11,48	3,21	164,18		№328 СБ 2016
куры/выпята		116,64	116,64						
массе отварной мякоти птицы			48,00						
крупa рисовая		4,45	4,45						
вода		16,40	16,40						
соль иодированная		0,13	0,13						

Рагу из овощей	Масса вязкой рисовой каши			19,00						
	Яйцо		9,12	7,60						
	масло сливочное		3,80	3,80						
	сыр		2,04	2,04						
		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 сб дошк 2016
	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						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366 сб дошк 2016
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	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:		685			20,86	32,28	61,77	627,88	20,37	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ТТК 810 от 15.02.2023
	посыпка низ:			41,00						
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная в/с		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка			110,00						
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:			16,30						
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная в/с		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	масса полуфабриката			167,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		516			23,72	15,48	71,94	519,30	0,65	
ВСЕГО:		1705			58,37	63,30	203,65	1629,66	33,31	

День 9- ый

День 9- БП									
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			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа 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		3,00	3,00						
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 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			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
морковь		57,25	45,80						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						

	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
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:		414			7,74	9,98	61,07	365,40	1,89	
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										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
	свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,04	№94 сб дошк2016
	цыпленок-бройлеры с/м		24,4	23,0						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		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 иодированная		0,70	0,70						
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыпленок - бройлеры с/м		83,25	55,13						
	или фарш куриный		57,9	55,13						
	морковь		16,4	13,12						
	Лук репчатый		12,6	10,5						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,6	2,6						
Картофель запеченный		140			3,80	8,25	29,53	212,80		№147 СБ 2017
	картофель		270,00	203,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло растительное		5,00	5,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		665			22,38	33,44	84,65	742,90	5,59	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	180,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 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
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сб дошк 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 сгущенное		20,40	20,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		536			31,53	26,71	62,98	619,28	93,04	
ВСЕГО:		1715			62,06	70,53	218,50	1774,58	110,52	
ИТОГО за 10 дней		17908			633,50	617,12	2232,78	16867,54	454,32	
В среднем на 1 ребенка в день		1791			63,35	61,71	223,28	1686,75	45,43	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник 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 предприятий 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 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%