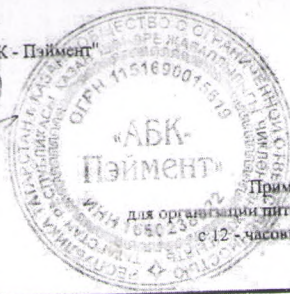


Утверждаю
 Директор ООО "АБК - Пэймент"
 Рахматуллин В.Р.



Согласовано
 «Детский психологический центр»
 Руководитель дошкольной образовательной организации
 №6 «Звезда»
 г. Азнакаво
 Республики Татарстан
 ИИН 16430044
А.Ф. Рахматуллин

Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 12- часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

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									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,07	28,40	202,64	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,58	13,98	49,89	356,99	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп картофельный с куриными фрикадельками	180/15			3,80	3,93	13,30	103,65	8,70	№83 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,9	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 масса готовых фрикаделек			21,5						
Кортофель		107,73	81,00						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода		126,00	126,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			8,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016
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						
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						

Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,3	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,82	99,10		
Итого:		705			20,55	20,36	88,36	621,80	35,30	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/Йогурт)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016 табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40		
Итого:		203			3,49	9,22	26,06	199,72	1,26	
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 8,25 6,3 12 2,25 0,4 1 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13	50,25 39,75 8,25 5,25 12 2,25 0,4 1 60 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13 20	10,11	7,85	17,98	174,03	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	25,08	148,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,23	82,33	0,00	
Итого:		441			15,69	12,63	66,31	428,45	17,45	
ВСЕГО:		1949,00			51,31	56,20	250,80	1691,69	60,04	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ТТК №1Д	
Какао с молоком	180	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/5	30,00 15,30 5,00	30,00 15,00 5,00	6,27	7,83	14,83	155,00	0,04	№3 сб дошк2016	
Итого:	413			13,67	14,63	51,68	397,27	2,33		
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 солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		32,76	18,00						
картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№110, сб шк2004
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель		21,28	16,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		41,00	32,00						
Сахар		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		2,00	2,00						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№443,сбшк2004
цыплята - бройлер с/м		85,30	80,5						
масса отварной мякоти птицы			35,0						
масло сливочное		6,0	6,0						
Лук репчатый		11,9	10,0						
Морковь		18,75	15,0						
Крупа рисовая		42,0	42,0						
вода		89,0	89,0						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса гарнира			165,0						
Кисель	180			0,51	0,05	12,20	51,33	0,99	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	707			19,49	21,12	92,09	656,35	12,50	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/Йогурт)	180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Булочка дорожная	70			4,75	9,77	29,50	224,70		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		42,00	42,00						
мука пшеничная на подпыл		1,40	1,40						
Сахар		8,40	8,40						
Масло сливочное		9,10	9,10						
соль иодированная		0,42	0,42						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
вода		21,40	21,40						
масса полуфабриката для крошки:			79,80						
мука пшеничная		1,80	1,80						
масло сливочное		1,50	1,50						
масса крошки			3,00						
масло растительное для смазки изделий		1,40	1,40						
Итого:	250			7,53	12,67	42,80	318,55	0,54	
УЖИН									
Залежанка творожная с повидлом	130/20			10,82	10,06	25,22	272,60	0,66	№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						
повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	343			10,94	10,08	31,45	298,72	3,49	
ВСЕГО:	1813,00			52,02	58,90	227,82	1717,89	28,86	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			5,82	4,65	27,68	163,26	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	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,14	11,55	53,67	350,70	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,71	2,54	4,51	43,7	8,55	№21 сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		6,25	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
		0,25	0,25						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180			1,57	2,05	10,29	65,88	5,94	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		1,30	1,30						
		120,00	120,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 сб дошк 2016
		57,00	37,00						
		38,85	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						
		1,30	1,30						
		12,50	12,50						
		0,30	0,30						
		0,30	0,30						
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3			3,94	4,72	27,66	154,96		№219 Сб дошк 2016
		45,50	45,50						
		275,00	275,00						
		1,30	1,30						
		3,00	3,00						
Компот из свежемороженных фруктов	180			0,22	0,13	11,61	49,24	1,22	ТТК Акт Проработки 843
		18,00	18,00						
		8,00	8,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,3	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	688			19,12	18,00	90,61	589,31	15,71	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189	180						
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		+2012
Итого:	220			5,70	7,02	43,26	260,67	2,34	

	Вода или отвар сметана		15	15,0						
	мука пшеничная		5	5,0						
	соль иодированная		1,5	1,5						
	масса соуса		0,16	0,16						
	картофель			20,0						
	морковь		137	103,0						
	Лук репчатый		37,5	30,00						
	Масло растительное		28	23,00						
	соль иодированная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом			160,0						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,3	15,0						
	Сахар		6	6,0						
	вода		183	183,0						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		720			19,63	23,15	103,72	684,07	43,29	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		70	185,00	180,00	5,42	2,45	27,20	175,00	0,38	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		42,00	42,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,40	1,40						
	Сахарный песок		5,46	5,46						
	масло сливочное		1,96	1,96						
	Яйцо		4,03	3,36						
	Дрожжи сухие		0,35	0,35						
	Молоко		18,20	18,20						
	Соль иодированная		0,49	0,49						
	Вода		16,52	16,52						
	Масса полуфабриката			82,60						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,80	1,50						
	Масло растительное на смазку листов		1,40	1,40						
Итого:		250			8,09	5,43	39,75	263,91	1,82	
УЖИН										
Омлет с сыром	яйцо	150	120	100	11,25	15,44	2,55	289,10	0,35	№229, сб дошк 2016
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,23	82,33	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		371			13,97	15,74	25,79	395,37	0,38	
ВСЕГО:		1899			54,29	57,09	234,84	1785,20	136,82	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	29,14	171,20	0,66	№101, сбшк 2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		0,80	0,80						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/5			6,27	7,83	14,83	155,00	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						

	Сыр		15,30	15,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		-430			12,91	14,59	49,96	385,03	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42 СБ дошк 2016
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп с вермишелью с картофелем с куриными фрикадельками		180/15			4,05	3,93	13,66	106,17	6,00	№88,сб дошк2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	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 масса готовых фрикаделек			21,5						
	Картофель		79,80	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	вермишель		8,00	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		1,20	1,20						
	Вода		132,00	132,00						
Суфле рыбное		70			8,52	7,91	6,59	122,77	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы		81,60	60,00 50,00						
соус молочный			18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
	Молоко		3,00	3,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Мука пшеничная		3,50	3,50						
	вода		0,20	0,20						
	соль иодированная			24,00						
	Яйцо		10,50	8,75						
	масса полуфабриката			80,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		2,60	2,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,3	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		50	50,00	50,00	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		708			21,42	16,00	97,94	615,06	12,56	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
Кондитерское изделие		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
	печенье									
Итого:		200			4,20	5,06	28,38	177,27	2,34	
УЖИН										
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			12,33	14,25	42,63	365,68	7,39	№308 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,00	37,50						
	Масло сливочное		39,40	37,50						
	масса готового мясного фарша		2,80	2,80						
	Картофель			30,00						
	масса отварного протертого картофеля		190,70	143,45/139, 3						
	Лук репчатый			136,60						
	масло растительное		12,72	10,60						
			1,80	1,80						

	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль йодированная		1,50	1,50						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,23	82,33	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		408			15,11	14,55	66,09	474,13	10,22	
ВСЕГО:		1946,00			54,64	50,20	262,55	1736,21	31,25	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур	
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	Ккал		С
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3	3							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	404			10,49	12,23	50,91	371,68	1,38		
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			0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 СБ дошк 2016	
		69,38	55,5							
			50							
		7,5	6							
		1	1							
		0,6	0,6							
		3	3							
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,33	4,64	6,83	109,85	7,49	ТТК 535 23,12,2020	
		77,14	58							
		31,25	25							
		12,5	10							
		12	10,08							
		4	4							
		1,5	1,5							
		130	130							
		7	7							
Жаркое из птицы по-домашнему	180			14,10	9,50	17,60	212,60	0,65	ТТК 580/а от 24.06.2020	
		97,50	92,00							
			40,00							
		173,70	130,60							
		13,60	11,30							
		7,10	5,60							
		4,60	4,60							
		0,70	0,70							
		22,60	22,60							

Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,51	0,05	12,20	51,33	0,99	№ 648, сб шк2004
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,3	0	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		50	50	50	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		677			21,61	18,00	71,71	572,65	28,60	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/ йогурт)	кисломолочный напиток		185	180						
Кондитерское изделие	печенье	40	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Итого:		220			5,58	7,02	43,36	258,69	0,54	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		130/20			12,82	12,06	29,22	302,60	0,66	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,2						
	Крупа манная		7,8	7,8						
	Яйцо		6,5	5,4						
	Сахар		10,40	10,4						
	Сметана		5,20	5,2						
	Масло сливочное		5,2	5,2						
	Сухари панировочные		5,2	5,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	повидло		20,0	20,0						
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Итого:		336			13,04	12,16	46,03	387,44	44,58	
ВСЕГО:		1737			51,13	49,81	221,81	1637,46	85,10	

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									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			5,84	5,65	30,68	213,26	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		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	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	15	15,30	15,00	3,95	3,99		51,50		№15 сб шк2017
Итого:	413			14,94	16,55	52,17	419,11	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,12	41,80		№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,62	3,78	8,74	83,50	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		24,3	23,0						
			10,0						
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,3	0,3						

	бульон		135	135						
	клецки:			18						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,92	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			10,38	14,32	25,59	277,30	19,48	№148 ,сб дошк 2016
	фарш говяжий		65,60	62,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса готового мясного фарша			50,00						
	картофель		116,90	70,00						
	морковь		31,92	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		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	20,81	68	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		50	50	50	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		670			19,39	21,37	78,08	569,88	24,27	0,00
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Ватрушка с творогом		75			3,22	5,48	9,18	162,00	0,04	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Масло растительное		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,3	0,3						
Итого:		258			5,92	8,58	22,73	253,32	1,30	
УЖИН										
Биточки рубленные из рыбы		70			6,54	5,43	8,28	114,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4	52,5						
	круп манная		1,8	1,8						
	яйцо		12,6	10,5						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		5,3	5,3						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		5,3	5,3						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	Масса полуфабриката			83,0						

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	54,70 82,00 0,33 масса каши морковь лук репчатый масса каши с овощами масло сливочное	54,70 82,00 0,33 115,00 17,00 1,50 130,00 3,00	4,09	5,97	20,33	103,13	1,36	№180, сб дошк2016	
Чай с мармеладом	160/13,5	чай весовой вода питьевая мармелад	0,45 160 13,5	0,45 160 13,5	0	0	27,79	43,36	0,03	№ 411 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	35		35,00	35,00	2,66	0,28	17,23	82,33	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	411,5				13,29	11,68	73,63	343,42	1,61	
ВСЕГО:	1952,5				54,53	58,18	246,78	1670,47	33,21	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Группы веществ			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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	5,15	4,31	29,10	178,49	1,05	ТТК №4Д
Какао с молоком	180	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Итого:	400			11,11	12,00	50,59	349,00	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	60	20,64 15,30 11,40 21,84 3,60 10,71	15,00 12,00 9,00 12,00 3,60 9,00	0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46, сб дошк 2016
Щи со свежей капустой и картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	50,00 31,92 12,50 9,52 4,00 1,10 140,00 7,00	40,00 24,00 10,00 8,00 4,00 1,50 140,00 7,00	1,43	4,57	5,07	72,36	13,32	№73, сб дошк 2016
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25	48,80 33,30 5,00 4,20 масса отварного рассыпчатого риса 10,80 1,50 масса припущенного лука 0,30 3,50	31,70 31,70 5,00 4,20 12,50 9,00 1,50 7,50 0,30 3,50	8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021

	масса полуфабриката													
	соус сметанно-томатный:													
	сметана		6,25	6,25										
	мука пшеничная		1,90	1,90										
	вода		18,80	18,80										
	томатная паста		1,00	1,00										
	соль йодированная		0,20	0,20										
Вермишель отварная с маслом сливочным		130/3												
	вермишель		45,50	45,50			3,74	2,72	27,66	154,96				№219, сб дошк2016
	Масло сливочное		3,00	3,00										
	соль йодированная		1,30	1,30										
	Вода		275,00	275,00										
Напиток из мандаринов		180												
	мандарины		40,50	30,00			0,36	0,10	9,74	42,94	19,00			№394 СБ дошк 2016
	цедра		4,50	4,50										
	Вода		183,00	183,00										
	сахар		6,00	6,00										
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00			1,52	0,16	9,85	47,3	0			табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		50	50	50			3,30	0,60	19,82	99,10				табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		705					19,56	20,87	94,74	662,70	40,49			
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34			№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00			3,00	3,92	29,76	166,80				табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Итого:		220					5,70	7,02	43,26	260,67	2,34			
УЖИН														
Омлет натуральный	яйцо	150	96	80			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28			№229,сб дошк2016
	молоко		75	75										
	масса омлетной смеси			155										
	масло сливочное		2,5	2,5										
	соль йодированная		0,4	0,4										
	масса готового омлета			150										
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03			№ 392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00										
	Вода		180,00	180,00										
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00			2,66	0,28	17,23	82,33	0,00			табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		371					13,84	13,38	48,88	343,34	0,31			
ВСЕГО:		1816					52,01	53,87	262,68	1729,70	57,62			

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,53	4,61	27,86	173,44	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	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/15/5			6,27	7,83	14,83	155,00	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		15,30	15,00						
		5,00	5,00						
Итого:	419			13,83	14,84	53,17	404,20	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,18	84,73	4,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47, сб дошк2016
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						

Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сбдошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
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						
Рыба запеченная с картофелем	180			11,88	10,42	27,71	220,50	5,04	№264,370 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		97,92	72,0						
соль иодированная		0,7	0,7						
Картофель		101,5	60,8						
Масло сливочное		6,00	6,0						
сухари панировочные		3,4	3,4						
масса соуса			61,0						
Молоко		31,0	31,0						
Масло сливочное		6,7	6,7						
мука пшеничная		6,7	6,7						
вода питьевая		31,0	31,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
масса полуфабриката			200,0						
Кисель	180			0,00	0,00	15,0	60	1	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	50	50	50	3,30	0,60	19,82	99,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	657			19,02	21,53	92,36	621,04	22,06	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Слойка сладкая	70			5,91	6,74	35,31	211,40	0,24	стр 150 СБ Казань 1997
мука пшеничная		43,40	43,40						
мука пшеничная на подпыл		1,40	1,40						
яйцо		4,20	3,50						
Масло сливочное		3,50	3,50						
молоко		17,50	17,50						
сахар		1,40	1,40						
дрожжи сухие		0,56	0,56						
соль иодированная		0,56	0,56						
масса теста			70,00						
прослойка:									
сахар		7,00	7,00						
Масло сливочное		3,50	3,50						
масса полуфабриката			80,50						
яйцо для смазки изделий		1,20	1,00						
масло растительное для смазки листов		0,18	0,18						
Итого:	250			8,58	9,72	47,86	300,31	1,68	
УЖИН									
Запеканка рисовая с творогом	150			7,24	12,50	22,72	227,00	0,06	№203 сб дошк 2016
крупа рисовая		37,00	37,00						
вода		75,00	75,00						
соль иодированная		0,25	0,25						
творог		45,50	45,00						
яйца		6,00	5,00						
сахар		6,00	6,00						
масло сливочное		4,00	4,00						
сухари панировочные		4,00	4,00						
сметана		4,00	4,00						
масса полуфабриката			170,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						

Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,23	82,33	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	378			10,02	12,80	46,18	335,45	2,89	
ВСЕГО:	1904			52,44	58,88	259,75	1745,73	32,91	

День 10 - 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	180/5			5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,57	12,38	53,32	375,68	2,03	
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 кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	СБ дошк 2016 №12
кукуруза кс		77,65	46,50						
сахарный песок		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 сб дошк2016
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		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
морковь		57,9	55,13						
Лук репчатый		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						
Рагу из овощей	150			2,25	7,38	28,58	173,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
картофель		94,50	70,00						
морковь		30,00	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		21,00	17,00						
масса припущенной капусты			15,00						
соль йодированная		0,75	0,75						
Масло растительное		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		3,00	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 яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016	
	яблоки свежие		31,92	28,00							
	вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		50	50	50	3,30	0,60	19,82	99,10			
Итого:		680			19,56	23,74	91,99	659,02	17,20		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:		220			5,70	7,02	43,26	260,67	2,34		
УЖИН											
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,95	14,42	40,79	299,69		№204 СБ шк 2017	
	макаронные изделия		49,00	49,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	Вода питьевая		294,00	294,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	сыр голландский		10,20	10,00							
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016	
	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,23	82,33	0,00		
Итого:		371			13,83	14,80	74,83	466,86	43,92		
ВСЕГО:		1771			50,06	58,34	273,20	1809,23	75,49		
ИТОГО за 10 дней		18730,00			523,57	552,09	2520,71	17210,72	602,13		
В среднем на 1 ребенка в день		1873,00			52,36	55,21	252,07	1721,07	60,21		

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 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 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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%