

Муниципальное
Департамент ООО "ФУДСЕРВИС"
Нормативы ОН

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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

День 1 - пн.

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль поваренная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ГТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Ватрушка с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409	-	-	13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2-ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	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	31,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль поваренная бульон клецки мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль поваренная масса теста масса готовых клецек	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,60 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,60 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлера с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль поваренная масса гарнира	200	78,00 8,00 11,00 16,25 55,00 85,00 0,80 168,00	73,60 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	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
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,35	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		690			20,97	17,63	100,17	667,55	4,97	
УСЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко	60/20	68,34 8,25 6,30 12,00	50,25 8,25 5,25 12,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016



	масло сливочное		2,25	2,25							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	Масло растительное		1,00	1,00							
	масса пудинга			60,00							
	Соус молочный										
	молоко		10,00	10,00							
	масло сливочное		1,10	1,10							
	Мука пшеничная		1,10	1,10							
	Вода		10,00	10,00							
	Сахар		0,20	0,20							
	соль иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса			20,00							
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016	
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411	
	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	17,22	82,25	0,00	134, Дели +, 2012	
Итого:		641			24,27	15,15	70,62	516,36	17,99		
ВСЕГО:		1840			59,54	49,49	240,23	1672,96	35,06		
День 2- ой											

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур								
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	Крупа полбяная	180/3	22,50	22,50	4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д								
	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	Какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016								
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		110,00	110,00														
	Вода		80,00	80,00														
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Салат из моркови с сахаром	морковь	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2016								
	сахар		3,00	3,00														
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016								
	Картофель		21,28	16,00														
	Морковь		12,50	10,00														
	Лук репчатый		9,52	8,00														
	Свекла		41,00	32,00														
	Сахар		0,20	0,20														
	Томат-паста		2,00	2,00														
	Масло растительное		4,00	4,00														
	соль иодированная		0,70	0,70														
	Бульон		140,00	140,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Гуляш из отварной говядины		говядина лопатка б/к	40/40							64,00	64,00	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
			соль йодированная								0,40	0,40						
масса отварной говядины			40,00															
морковь		17,50	14,00															
лук репчатый		8,50	7,10															
вода питьевая		30,00	30,00															
томатная паста		1,20	1,20															
мука пшеничная в/с		2,00	2,00															
масло растительное		2,70	2,70															
соль йодированная		0,20	0,20															
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		гречневая крупа	130/3		61,90	61,90	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016						
		вода питьевая			92,30	92,30												
		соль йодированная			0,40	0,40												
	масло сливочное	3,00		3,00														
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017								

	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		720			27,27	23,20	112,01	773,99	12,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	дошк 2016
(кислый, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	Мука пшеничная		7,80	7,80						
	Сахарный песок		4,25	4,25						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		523			23,79	15,49	72,15	522,48	3,28	
ВСЕГО:		1847			62,83	54,23	260,10	1791,05	21,71	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	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		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода		90,00	90,00						
		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,45	16,08	55,35	411,85	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	Дели +, 2012
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		180/20			5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106,107 сб шк 2017
	картофель		95,76	72,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	томатная паста		0,72	0,72						
	масло растительное		1,80	1,80						
	Бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	фрикадельки рыбные:			20						
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80						
	или фарш рыбный		19,00	18,80						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						

Биточки "Домашние"	масса полуфабриката фрикаделек			25,00						Акт проработки от 25.12.2018 №569
	масса готовых фрикаделек			20,00						
		70	84,9	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	
	цыплята - бройлеры с/м		57,89	55,13						
	или фарш куриный		16,53	13,12						
	морковь		18	15						
	Лук репчатый		1,5	1,5						
	Масло растительное			8						
	масса припущенного лука		0,57	0,57						
	соль иодированная		0,84	0,7						
	яйцо		5,25	5,25						
	Мука пшеничная			82,6						
	масса полуфабриката		2,6	2,6						
	масло растительное									
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		144, Дели +, 2012
Итого:		718			26,86	20,85	104,53	711,99	29,50	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ашидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№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	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сБ дошк 2016
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сБ дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		566			22,80	35,92	44,14	592,04	44,65	
ВСЕГО:		1793			62,61	73,35	225,02	1811,88	86,46	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		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						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						

Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки	масло растительное	180	3,00	3,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупя пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски	индейка филе	40/30	56,00	56,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из урюка	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			20,96	20,40	82,41	602,93	30,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№250 сб дошк 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	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						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		516			29,48	24,58	46,36	524,30	1,11	
ВСЕГО:		1820			62,63	57,44	204,85	1613,09	36,65	

День 5 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	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						
Чай без сахара, с мармеладом	Масло сливочное	180/20	3,00	3,00	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2016
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						

Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
Картофель			53,20	40,00						
Горох			16,20	16,00						
Морковь			12,80	10,00						
Лук репчатый			9,60	8,00						
Масло растительное			4,00	4,00						
соль иодированная			0,70	0,70						
Бульон			140,00	140,00						
говядина (котлетное мясо б/к)			11,97	11,40						
или фарш говяжий			11,97	11,40						
лук репчатый			1,19	1,00						
Яйцо куриное			0,96	0,80						
вода питьевая			1,00	1,00						
соль йодированная			0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек				14,30						
масса полуфабриката фрикаделек				10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303. 2016
говядина (котлетное мясо б/к)			46,20	44,40						
или фарш говяжий			46,20	44,40						
Лук репчатый			16,80	14,00						
масло растительное			2,10	2,10						
Хлеб пшеничный			9,40	9,40						
вода питьевая			14,00	14,00						
соль иодированная			0,70	0,70						
Мука пшеничная в/с			4,80	4,80						
масса полуфабриката				84,00						
масло растительное			2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	СБ дошкольн. №303. 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						
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 свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
яблоки свежие			27,40	24,00						
апельсин			9,00	6,00						
лимон			6,66	6,00						
Вода			183,00	183,00						
сахар			6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725			22,78	28,91	80,63	689,19	32,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	СБ дошкольн. №303. 2016
кисломолочный напиток			185,00	180,00						
Кондитерское изделие сушки		20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2017
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	
минтай ПБГ			86,30	63,00						
вода питьевая			10,00	10,00						
морковь			12,50	10,00						
томатная паста			2,00	2,00						
лук репчатый			6,00	5,00						
масло растительное			2,50	2,50						
соль			0,20	0,20						
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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр №412 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	
чай весовой			0,45	0,45						

Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	630			22,70	15,44	78,67	552,19	7,03	
ВСЕГО:	1878			55,03	55,90	237,51	1699,75	50,63	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупка гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,4415	3,09	4,0205	49,65	4,65	10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
	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		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20						
	масса готовой мякоти птицы			44,00						
	картофель		193,00	145,10						
	лук репчатый		15,00	12,50						
	морковь		7,90	6,30						
	Масло сливочное		5,10	5,10						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	вода питьевая		25,10	25,10						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		662			22,16	18,94	66,39	532,53	13,73	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Омлет натуральный	кисломолочный напиток	150	185,00	180,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						

Вода		180,00	180,00						
Итого:	551			21,17	29,59	29,50	469,17	1,76	
ВСЕГО:	1817			57,78	62,76	173,63	1499,84	22,35	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур							
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК																	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д							
	Крупа ячневая		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															
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016							
	Кофейный напиток		2,50	2,50													
	Сахар		6,00	6,00													
	Молоко		90,00	90,00													
Вода	108,00	108,00															
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016							
	Батон нарезной		30,00	30,00													
Масло сливочное	5,00	5,00															
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17								
2 - ой ЗАВТРАК																	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	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 квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017							
	капуста квашенная		57,90	40,00													
	лук репчатый		6,00	5,00													
	масло растительное		2,50	2,50													
сахар	2,50	2,50															
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк. 2016							
	крупка пшенная		11,00	11,00													
	картофель		80,00	60,00													
	морковь		9,00	7,20													
	лук репчатый		8,60	7,20													
	масло растительное		1,80	1,80													
	соль иодированная		0,60	0,60													
	бульон или вода		126,00	126,00													
	фрикадельки куриные:																
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40													
	или фарш куриный		11,97	11,40													
	лук репчатый		1,19	1,00													
	яйцо куриное		0,96	0,80													
	вода питьевая		1,00	1,00													
	соль йодированная		0,10	0,10													
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30													
масса готовых фрикаделек		10,00															
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3							
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00													
	или фарш рыбный		63,00	60,00													
	крупка манная		2,10	2,10													
	яйцо		1,44	1,20													
	Лук репчатый		18,00	15,00													
	вода		11,20	11,20													
	соль иодированная		0,65	0,65													
	сахар		0,16	0,16													
	сухари панировочные		8,00	8,00													
	Масло растительное		2,00	2,00													
	Масса полуфабриката			94,40													
	Пюре Картофельное			140									2,86	4,48	19,08	128,10	16,96
Картофель		159,60	119,70														
Молоко		22,12	21,00														
Масло сливочное		5,00	5,00														
соль иодированная	0,52	0,52															
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк. 2017							
	яблоки свежие		34,00	28,00													
	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:		685			19,43	17,09	87,49	587,62	34,08								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк. 2016							
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012							

Макаронные изделия отварные с сыром	150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
макаронные изделия		49,00	49,00						
вода		294,00	294,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
сыр голландский		25,50	25,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
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:	586			21,75	18,18	81,57	577,08	92,52	
ВСЕГО:	1775			52,76	48,12	234,74	1612,76	137,77	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г) брутто	Кол - во (в г) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	Какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной	картофель	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сБ дошк 2016
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая	180/10/7	45,00	36,00	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сБ дошк 2016
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели мясные в томатном соусе	говядина (котлетное мясо б/к)	60/20	39,90	38,00	7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука			10,00						
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			72,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			60,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		20,00	20,00						

Гуляш из отварной индейки	соль поваренная	40/40	0,80	0,80	12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
	филе индейки (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки		17,50	14,00						
	морковь		8,50	7,10						
	сок томатный		30,00	30,00						
	вода питьевая		1,20	1,20						
	томатная паста		2,00	2,00						
	мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
	масло растительное		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа	130/3	61,00	61,00	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб. Дели 2016
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
										144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		678			26,49	15,91	86,54	607,93	7,41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ Дели 2016
										Сборник издательского блока и кулинарных изданий Стр. 130 СБ Казань 1992
Вулочка сладкая	Мука пшеничная	50	31,00	31,00	4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста		5,00	5,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	масса пф		0,90	0,75						
	айпо		0,13	0,13						
	Масло растительное									№234 сб. Дели 2017
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	
	соль поваренная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката		3,00	3,00						
	масло растительное									
Картофель запеченный	картофель	140	279	203	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб. Дели 2017
	масло растительное		5	5						
	соль поваренная		0,35	0,35						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		663			24,64	22,09	91,13	654,57	24,13	
ВСЕГО:		1850			63,84	51,75	236,66	1694,27	92,96	

День 10 -ый

Дети 10 - лет										
Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №04
	Крупа пшеничная	22,50	22,50							
	Молоко	90,00	90,00							
	вода	68,00	68,00							
	Сахар	2,50	2,50							
соль поваренная	0,50	0,50								
Чай с сахаром, с яблоком	Масло сливочное		3,00	3,00						№412 Дели 2016
		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						

яблоки		11,40	10,00						
Вода		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			7,21	12,41	51,86	347,70	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок разливной	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошк. 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
крупка рисовая		6,00	6,00						
картофель		80,00	60,00						
морковь		9,00	7,20						
лук репчатый		9,52	8,00						
масло растительное		1,80	1,80						
томатная паста		2,20	2,20						
соль иодированная		0,60	0,60						
бульон		120,00	120,00						
цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом	185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
капуста свежая		165,60	132,00						
вода питьевая		30,00	30,00						
масса тушеной капусты			120,00						
лук репчатый		13,20	11,00						
масло растительное		1,20	1,20						
масса пассерованного лука			5,50						
говядина (котлетное мясо б/к)		45,70	43,75						
или фарш говяжий		45,70	43,75						
масса готового фарша			35,00						
мука пшеничная в/с		3,60	3,60						
масса соуса:			18,00						
вода питьевая		18,00	18,00						
масло сливочное		0,840	0,840						
мука пшеничная в/с		0,840	0,840						
морковь		1,500	1,20						
лук репчатый		0,43	0,36						
томатная паста		1,08	1,08						
масло растительное		0,24	0,24						
соль иодированная		0,18	0,18						
сахар		0,18	0,18						
Компот из свежих фруктов	180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
яблоки свежие		27,40	24,00						
апельсин		9,00	6,00						
лимон		6,66	6,00						
Вода		183,00	183,00						
сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	650			17,46	16,44	55,08	452,13	39,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
яйцо		114,00	95,00						
молоко		60,00	60,00						
масса омлетной смеси			155,00						
масло сливочное		2,50	2,50						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб
Шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:	638			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46	
ВСЕГО:	1 902			49,79	60,31	184,68	1494,34	90,36	

ИТОГО за 10 дней	18334			589,63	570,97	2212,95	16532,25	593,66	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1833			58,96	57,10	221,30	1653,23	59,37	

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