

Утверждено
Директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Харламова З.П.

Согласовано
Руководитель дошкольного образовательной организации



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



День 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Ссылка рецепта
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	0,86	ГТК №3Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	3,99	42,67	1,17	№414 Доч 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 от дома Доч 2016
Батон нарезный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,88	14,08	51,56	361,87	2,03	
2-ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоко)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№336 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с салатом	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб дома 2016
морковь		75,00	60,00						
салат		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,88	114,56	6,17	№103,сб дома 2016
говядина (холодное мясо б/к)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,95	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Явно		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ГТК от 25.01.2023
говядина б/к (холодное 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						
Сушаря пшеничные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Каша ячменная вязкая с маслом сливочным	130/3			3,02	3,25	34,14	137,73		ГТК №3Д
Крупа ячменная		27,00	27,00						
Вода		104,00	104,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№396 СБ дома 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
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 Доч + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	табл 6 стр 144 Доч + 2012
Итого:	708			26,01	21,02	113,81	701,18	10,54	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, айран)	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дома 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						



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 Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	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	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		Кофейный напиток	2,50	2,50					
		Сахар	6,00	6,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	406			10,58	14,08	51,56	361,87	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб дошк2016
		морковь	75,00	60,00					
		сахар	0,60	0,60					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,56	6,17	№103,сб дошк2016
		говядина (котлетное мясо б/к)	17,85	17,1					
		или фарш говяжий	17,95	17,1					
		Лук репчатый	1,79	1,5					
		Яйцо	1,44	1,2					
		Вода для фарша	1,5	1,5					
		соль иодированная	0,15	0,15					
		Масса полуфабриката		21,5					
		масса готовых фрикаделек		15					
		Картофель	79,80	60,00					
		Морковь	10,00	8,00					
		Лук репчатый	9,52	8,00					
		вермишель	8,00	8,00					
		Масло растительное	2,00	2,00					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		Вода	132,00	132,00					
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
		говядина б/к (котлетное мясо)	51,16	49					
		или фарш говяжий	51,45	49					
		Лук репчатый	14,64	12,3					
		Хлеб пшеничный	11	11					
		Вода	14,7	14,7					
		Сухари панировочные	4,00	4,00					
		соль иодированная	0,7	0,7					
		масса полуфабриката		75,3					
		масло растительное	1	1					
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д
		Крупа ячневая	27,00	27,00					
		Вода	104,00	104,00					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
		соль иодированная	0,30	0,30					
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 Сб дошк 2016
		сухофрукты	15,30	15,00					
		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	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	708			26,01	21,02	113,81	701,18	10,54	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016

Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Дели + 2012
Итого:		200			8,50	9,30	39,20	282,00	1,26	
УЖИН										
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,3 0,7 12,6 18,2 7 3	46,2 0,7 12,6 18,2 7 81 3	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 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	19,08	128,10	16,95	№ 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	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		426			13,74	10,17	50,12	347,26	17,20	
ВСЕГО:		1840			59,23	54,97	264,49	1739,31	41,03	

День 2- ой

Наименование блюда 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 полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			12,10	16,28	50,98	390,23	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016г
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
		32,90	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№88 сб дошк2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		17,56	11,4						
		11,97	11,4						
		1,2	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
		7,00	7,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
		50,00	32,50						
		34,20	32,50						
		7,50	7,50						

	Вола		10,00	10,00							
	Лук репчатый		12,00	10,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	Масса припущенного лука			7,50							
	Мука пшеничная		3,50	3,50							
	Масса полуфабриката			60,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	масса готовых тефтелей			50,00							
	сметанно-томатный соус:			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	томатная паста		1,25	1,25							
	соль иодированная		0,20	0,20							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 СБ дошк 2016	
	макаронные изделия		45,5	45,50							
	вода		275,0	275,0							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	Масло сливочное		3,0	3,0							
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							
	вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		715			19,74	20,71	92,68	644,30	12,63		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016	
Булочка дорожная		50			3,39	4,90	30,10	165,50		№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							
	масла крошки			2,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Итого:		230			8,41	9,40	37,66	257,30	0,54		
УЖИН											
Запеканка творожная с повидлом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сбдошк 2016	
	Творог		112,17	110,00							
	Крупа манная		6,90	6,90							
	Яйцо		6,00	5,00							
	сахарный песок		9,60	9,60							
	Сметана		4,80	4,80							
	Масло сливочное		4,80	4,80							
	Сухари панировочные		4,80	4,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	повидло		30,60	30,00							
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							
	Вола		180,00	180,00							
Итого:		343			13,47	14,56	55,33	444,98	4,97		
ВСЕГО:		1877			54,61	60,95	254,84	1812,82	23,21		

День 3 - ий

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	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	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			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сБ дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сБ дошк Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,80	13,85	71,48	458,46	2,06	

2 - ой ЗАВТРАК

Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 доик. СБ 2016
капуста свежая		69,38	55,50						
Масса прогретой капусты			50,00						
Морковь		7,50	6,00						
Сахарный песок		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	180/10			6,75	4,17	11,96	121,57	4,19	№87, сб доик 2016
говядина б/к (лопатка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
Горох		14,58	14,4						
Картофель		47,88	36						
Морковь		11,52	9,00						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		3,6	3,6						
соль йодированная		0,7	0,7						
Бульон		126	126						
Плов из отварной говядины	200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№265 сбик 2017
говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2						
масса отварной говядины			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Морковь		55,0	55,0						
Крупа рисовая		86,0	86,0						
вола		0,8	0,8						
соль йодированная			168,0						
масса гарнира									
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб доик 2016
урюк		18,40	18,00						
масса отварных сухофруктов			28,8						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	695			30,88	27,05	94,14	774,31	6,98	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ доик 2016
молоко		189	180						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дети + 2012
печенье									
Итого:	200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб доик 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
хлеб пшеничный		63,00	60,00						
хлеб пшеничный		12,00	12,00						
яйцо		9,60	8,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,12	0,12						
вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе	140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбик 2016
Картофель		173,00	130,00						
масло растительное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,40	7,00						
Морковь		12,50	10,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
соус			25,00						
сметана		6,25	6,25						
Мука пшеничная		1,88	1,88						
вода		18,75	18,75						
соль йодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб доик 2016
вода питьевая		180	180						
сахарный песок		6	6						
шиповник		18,40	18,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Итого:	436			19,35	15,06	55,73	439,48	109,97	
ВСЕГО:	1837			68,93	64,22	253,49	1905,76	131,35	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды	Кквал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д

Итого:	200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
Эч-почмак с говядиной	100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
мука пшеничная		30,20	30,20						
в том числе на подпыл		1,00	1,00						
яйцо		3,00	2,50						
масло сливочное		2,50	2,50						
сахарный песок		0,90	0,90						
молоко		12,20	12,20						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса теста			48,75						
фарш:									
говядина б/к (лопатка)		22,10	22,10						
картофель		38,10	28,65						
Лук репчатый		10,14	8,45						
Масло сливочное		4,40	4,40						
соль		0,60	0,60						
масса фарша			63,70						
яйцо для смазки изделий		1,92	1,60						
масло растительное для смазки листов		0,30	0,30						
масса готового эч-почмака			100,00						
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						
Вола		180,00	180,00						
Итого:	293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83	
ВСЕГО:	1731			54,55	63,79	219,74	1681,23	33,95	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вола		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вола		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 дошк. Сб 2016
капуста свежая		69,38	55,50						
Масса прогретой капусты			50,00						
Морковь		7,50	6,00						
Сахарный песок		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,52	5,93	6,92	101,49	7,64	ТТК 535 23,12,2020
говядина(котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		13,09	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Яйцо		1,32	1,1						
Вола для фарша		1,06	0,88						
соль йодированная		1,1	1,1						
масса полуфабриката		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			15,73						
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							
	Вода		130	130							
	Сметана		7	7							
Ежики куриные в сметанно-томатном соусе		50/25				5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		49,30	32,00							
	вода		33,60	32,00							
	вода		5,00	5,00							
	крупа гречневая		5,90	5,90							
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50							
	Лук репчатый		18,00	15,00							
	Масло растительное		2,50	2,50							
	масса припущенного лука			7,50							
	соль иодированная		0,25	0,25							
	мука пшеничная		3,50	3,50							
	масса полуфабриката			60,00							
	соус сметанно- томатный:			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	томатная паста		1,00	1,00							
	соль йодированная		0,20	0,20							
Вермишель отварная		130				4,90	0,58	27,66	135,46		№219 СБ дошк.2016
	вермишель		45,5	45,5							
	вода		275	275							
	соль иодированная		0,35	0,35							
	масло сливочное		2	2							
Напиток из сухофруктов		180				0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 СБ дошк.2016
	сухофрукты		15,30	15,00							
	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	45		2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		713				20,52	16,62	95,36	602,20	8,40	
	ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	кисломолочный напиток	180	185	180		5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк.2016
Булочка с сахаром		50				5,90	6,20	24,46	170,67	0,15	№442 СБ шк.2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00							
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Сахарный песок		3,90	3,90							
	масло сливочное		1,40	1,40							
	Яйцо		2,88	2,40							
	Дрожжи сухие		0,25	0,25							
	Молоко		13,00	13,00							
	Соль йодированная		0,35	0,35							
	Вода		11,80	11,80							
	Масса полуфабриката			59,00							
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20							
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00							
Итого:		230				11,12	10,70	32,02	262,47	0,69	
	УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		120/30				13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сб дошк.2016
	Творог		112,17	110,00							
	Крупа манная		6,90	6,90							
	Яйцо		6,00	5,00							
	сахарный песок		9,60	9,60							
	Сметана		4,80	4,80							
	Масло сливочное		4,80	4,80							
	Сухари панировочные		4,80	4,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	повидло		30,60	30,00							
Напиток из шиповника		180/6				0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк.2016
	шиповник		18,4	18							
	сахар		6	6							
	вода		180	180							
Итого:		336				13,95	14,78	67,78	497,88	90,56	
ВСЕГО:		1863				56,50	57,05	267,94	1831,61	104,45	

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	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						

Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180	5,00	5,00	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 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		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		405			13,29	15,33	67,13	445,60	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным		60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк2016
	Свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,6	3,60						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом		180/10			5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб дошк 2016
	говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
	масса отварной говядины			10,0						
	картофель		79,8	60						
	Морковь		9	7,20						
	Лук репчатый		8,6	7,20						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	бульон		135	135						
	клецки:			18						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,90	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00							
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	Лук репчатый		8,50	7,10						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	соль йодированная		0,52	0,52						
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
			6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дети + 2012
Итого:		720			25,33	24,04	83,61	640,41	22,92	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие		10	10	10	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198,Дети + 2012
	мармелад									
Итого:		190			6,31	4,50	22,48	173,00	1,26	
УЖИН										
Расстегай с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	минтай ПБГ с/м		57,0	41,0						
	масса готовой рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пассированного лука			2,5						
	Мука пшеничная			0,4	0,4					
масло сливочное			4,0	4,0						

Чай с сахаром и лимоном	соль йодированная		0,50	0,50						№ 412 сб дошк Дели 2016
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
	Масло растительное для смазки листов	180/6/7	0,4	0,4						
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		293			11,63	9,53	31,23	246,48	2,98	
ВСЕГО:		1708			56,96	53,80	214,25	1552,49	39,23	

День 8 - 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 манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб дошк Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,42	14,44	50,57	369,93	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24		№39 дошк. 2016
		56,28	45,00						
		17,10	15,00						
		0,60	0,60						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73, сб дошк 2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		1,32	1,10						
		1,06	0,88						
		1,10	1,10						
		0,11	0,11						
			11,00						
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		83,25	55,13						
		57,9	55,13						
		16,4	13,12						
		18	15						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
		2,6	2,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб тк 2017
		46,80	46,80						
		0,60	0,60						
		281,70	281,70						
		2,00	2,00						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
		18,40	18,00						
			28,8						
		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	17,82	89,10			табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		710			22,98	28,33	102,20	762,29	14,69		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34		№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
Итого:		200			6,50	7,38	28,99	199,60	2,34		
УЖИН											
Омлет натуральный		150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26		№229,сб дошк2016
	яйцо		96	80							
	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		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							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		366			13,96	15,27	63,98	429,83	0,29		
ВСЕГО:		1856			55,77	65,41	263,92	1837,65	23,40		

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			12,69	12,37	65,64	425,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 дошк. СБ 2016
		69,38	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк2016
		24,40	23,00						
			10,00						
		13,60	13,60						
		4,32	3,60						
		2,50	2,50						
		0,24	0,24						
			14,40						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		0,70	0,70						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	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						

Напиток из сухофруктов	вода питьевая	180	22,60	22,60	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№294 С6 дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	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	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		680			27,62	28,70	81,81	686,68	8,24	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кагык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 С6 дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			6,50	7,86	21,26	182,00	1,44	
УЖИН										
Ватрушка с творогом		90			13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		47,70	47,70						
	Яйцо куриное		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,16	2,16						
	вода питьевая		19,20	19,20						
	сахарный песок		2,50	2,50						
	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная		2,16	2,16						
	творог		36,00	35,10						
	Яйцо куриное		1,94	1,62						
	сахарный песок		1,98	1,98						
	мука пшеничная		1,62	1,62						
	Яйцо куриное		2,16	1,8						
	Масло растительное		0,36	0,36						
	Масло растительное		0,36	0,36						
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						
Итого:		283			13,33	15,33	62,03	428,53	2,88	
ВСЕГО:		1667			60,54	64,65	240,54	1769,67	24,62	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
			22,50	22,50					
			158,00	158,00					
			2,50	2,50					
			0,50	0,50					
			5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180			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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
			30,00	30,00					
			5,10	5,00					
			5,00	5,00					
Итого:	405			13,91	17,76	55,30	423,35	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк 2016
			72,96	57,00					
			3,6	3,60					
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом говядины, со сметаной	180/10/7			4,44	5,09	8,93	103,39	6,11	№82 сб дошк 2016
			16,0	16,0					
				10,0					
			79,80	60,00					
			8,00	8,00					
			10,00	8,00					
			4,76	4,00					
			3,00	3,00					
			21,84	12,00					
			0,70	0,70					
			132,00	132,00					
			7,00	7,00					
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017

	рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сухари панировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
	Масло сливочное		3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами		130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		35,00	35,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	морковь		18,75	15,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	томатная паста		3,50	3,50						
	Масло растительное		5,00	5,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	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	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		710			23,74	22,37	95,27	690,46	9,67	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
УЖИН										
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами		200			11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	ТТК
	говядина (котлетное мясо б/к)		52,00	50,00						
	или фарш говяжий		52,00	50,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	крупа гречневая		35,00	35,00						
	вода питьевая		112,00	112,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса каши			140,00						
	морковь		18,75	15,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	масса пассерованных овощей			20,00						
	масса каши с овощами			160,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	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
Итого:		416			14,06	12,79	61,34	418,38	91,17	
ВСЕГО:		1911			59,12	60,78	252,43	1794,69	108,85	
ИТОГО за 10 дней		18150			586,50	599,37	2479,82	17631,88	556,72	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1815			58,65	59,94	247,98	1763,19	55,67	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%