

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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
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	№14 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									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54,сб дошк2016
икра кабачковая		51,00	50,00						
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 гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,99	6,51	17,82	145,86		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		32,50	32,50						
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:		698			26,63	26,57	95,91	722,31	7,66	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
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		70			8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
	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						
	сахари панировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
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:		426			13,74	10,17	50,12	347,26	17,20	
ВСЕГО:		1830,00			59,85	60,52	246,59	1760,44	38,15	

День 2- ой

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 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	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	№418 сБ дошк 2016г
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	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						

Запеканка творожная с повидлом	120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№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						
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	62,98	444,98	4,97	
ВСЕГО:	1877,00			57,81	66,55	257,09	1855,02	23,42	

День 3 - ий

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
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						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,30	12,58	54,10	368,46	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 припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	2,79	№39 сб дошк 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки свежие		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне, с мясом	180/10			6,75	4,17	11,96	121,57	4,19	№87, сб дошк 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 иодированная		0,7	0,7						
Бульон		126	126						
Плов из отварной говядины	200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№265 сб дошк 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						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016

	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных			28,8						
	сухофруктов		6,00	6,00						
	Сахар		183,00	183,00						
	вода									
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	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:		695			30,69	24,11	93,90	746,11	9,77	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дели + 2012
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 дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60 63,00	60,00 60,00						
	хлеб пшеничный		12,00	12,00						
	яйцо		9,60	8,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		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 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 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, Дели + 2012
Итого:		436			19,35	15,06	55,73	439,48	109,97	
ВСЕГО:		1837			68,24	60,01	235,87	1787,55	134,14	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
Итого:	414			11,24	12,08	54,80	377,80	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									

Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшениной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		24,3	23						
масса отварной мякоти птицы			10						
крупка пшеничная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		120,00	120,00						
Птица, тушенная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
масса отварной мякоти птицы			40,0						
соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016
Вода или отвар		15	15,0						
сметана		5	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль иодированная		0,16	0,16						
масса соуса			20,0						
картофель		137	103,0						
морковь		37,5	30,00						
Лук репчатый		28	23,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса овощей с соусом			160,0						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,20	108,00	0,00	ТТК
яблоки свежие		16,53	14,5						
изюм		9,18	9,0						
масса отварных сухофруктов			14,4						
Вода		183	183,0						
сахар		6,0	6,0						
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:	690			28,72	19,61	85,42	638,22	23,10	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,44	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)		185,00	180,00						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дели + 2012
печенье									
Итого:	200			6,50	7,86	20,90	180,20	1,44	
УЖИН									
Омлет натуральный с сыром	150			10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229, сб дошк 2016
яйцо		120	100						
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	6,02	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			13,27	15,69	62,68	442,10	0,36	
ВСЕГО:	1850			62,56	58,39	237,50	1732,73	30,69	

День 5 - ый

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									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вола		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
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,27	12,59	33,61	329,99	2,13	
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	50			0,70	3,01	4,13	46,4	3,33	№52 сб шк 2017
свекла		60,80	47,50						
Масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник домашний на курином бульоне,с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5			3,45	6,30	10,40	119,17	9,61	№81,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
Яйцо		1,06	0,88						
бульон		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11						
Картофель		71,82	54						
капуста свежая		18	14,4						
Морковь		9	7,2						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
огурцы соленые		19,66	10,8						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		57,75	37,50						
или фарш куриный		39,38	37,50						
масло сливочное		2,80	2,80						
масса готового куриного фарша			30,00						
Картофель		190,70	143,45						
масса отварного протертого картофеля			136,60						
Лук репчатый		12,72	10,60						
Масло растительное		1,80	1,80						
масса припущенного лука			7,70						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,80	0,80						
сухари панировочные		3,20	3,20						
масса полуфабриката			175,00						
Соус :			30,00						
Сметана		7,50	7,50						
Мука пшеничная		2,00	2,00						
вода		22,50	22,50						

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:		676			21,12	19,88	88,12	632,14	36,25	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
(молоко)	молоко		189,00	180,00						
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	
Эч-почмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептур 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						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83	
ВСЕГО:		1689,00			51,62	55,68	217,40	1636,41	53,55	

2 неделя

День 6 - ый

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		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			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			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									

Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и кукурузой к/с		60			1,80	3,81	14,22	98,52	3,75	№39,об шк2017
	картофель		35,91	27						
	кукуруза к/с		25,05	15						
	морковь		18,75	15						
	Масло растительное		3,6	3,6						
	соль йодированная		0,3	0,3						
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)		13,09	12,54						
	или фарш говяжий		13,17	12,54						
	Лук репчатый		1,32	1,1						
	Яйцо		1,06	0,88						
	Вода для фарша		1,1	1,1						
	соль йодированная		0,11	0,11						
	масса полуфабриката			15,73						
	масса готовых фрикаделек			11						
	картофель		77,14	58						
	капуста свежая		31,25	25						
	морковь		12,5	10						
	Лук репчатый		12	10,08						
	Масло растительное		4	4						
	соль йодированная		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 йодированная		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 С6 дошк.2016
	вермишель		45,5	45,5						
	вода		275	275						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		2	2						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 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	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		713			21,48	17,38	104,16	648,28	12,15	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 С6 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	1,59	
УЖИН									
Запеканка творожная с повидлом	120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сблшжк 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 йодированная		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	472,45	90,56	
ВСЕГО:	1863			59,39	60,96	272,26	1870,66	109,10	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				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
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			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						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017
Итого:	410			14,61	16,66	67,13	462,77	2,10	
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 белокочанной и морской капусты	60			0,96	2,48	3,42	39,90	19,80	№22, сб дошк2016
капуста свежая		37,50	30,00						
масса прогретой капусты			27,00						
яблоки		17,10	15,00						
капуста морская		2,60	2,60						
масса отварной морской капусты			16,20						
масло растительное		2,50	2,50						

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 иодированная		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						
соль иодированная		0,52	0,52						
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:	720			25,44	22,86	82,02	623,97	42,72	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык)		кисломолочный напиток	185,00	180,00					
Кондитерское изделие	10	10	10	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198,Дели + 2012
мармелад									
Итого:	190			6,31	4,50	22,48	173,00	1,26	
УЖИН									
Биточки рубленые из рыбы	70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4	52,5						
крупка манная		55,1	52,5						
яйцо		1,8	1,8						
Лук репчатый		1,26	1,05						
вода		15,5	13,0						
соль иодированная		10,0	10,0						
сахар		0,5	0,5						
сухари панировочные		0,2	0,2						
Масло растительное		7,0	7,0						
Масса полуфабриката		1,8	1,8						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, сб дошк 2016
крупка гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						

Чай с сахаром и лимоном	масло сливочное	180/6/7	3,00	3,00	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						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		426			17,78	9,57	61,92	403,41	3,57	
ВСЕГО:		1846			64,54	54,00	243,35	1710,15	59,65	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб дошк Дели 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вола		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
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	405			12,74	15,77	50,57	387,09	2,52	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54,сб дошк2016
икра кабачковая		51,00	50,00						
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
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,10						
Яйцо		1,06	0,88						
Вола для фарша		1,10	1,10						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11,00						
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
вола		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13						
или фарш куриный		57,9	55,13						
морковь		16,4	13,12						
Лук репчатый		18	15						
соль иодированная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						

Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк2016	
		цыплята-бройлеры с/м	24,40	23,00						
		масса отварной мякоти птицы		10,00						
		Мука пшеничная	13,60	13,60						
		Яйцо	4,32	3,60						
		вода	2,50	2,50						
		Соль	0,24	0,24						
		Масса лапши		14,40						
		Морковь	10,00	8,00						
		Лук репчатый	9,52	8,00						
		Масло растительное	4,00	4,00						
		Бульон	170,00	170,00						
		Соль	0,70	0,70						
Жаркое из птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020	
		цыплята - бройлеры с/м	97,50	92,00						
		масса готовой мякоти птицы		40,00						
		картофель	173,70	130,60						
		лук репчатый	13,60	11,30						
		морковь	7,10	5,60						
		Масло сливочное	4,60	4,60						
		соль йодированная	0,70	0,70						
		вода питьевая	22,60	22,60						
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	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	670				28,35	30,08	78,32	688,12	11,02	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	кисломолочный напиток	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	20	печенье	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 йодированная	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:	1657				61,27	66,03	237,05	1771,11	27,40	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды				
		брутто	нетто				Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д	
		Крупа геркулесовая	22,50	22,50						
		Молоко	158,00	158,00						

Кофейный напиток с молоком	Сахар	2,50	2,50	180	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016		
	соль иодированная	0,50	0,50									
	Масло сливочное	5,00	5,00									
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток	2,50	2,50	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016		
	Сахар	6,00	6,00									
	Молоко	90,00	90,00									
	Вода	108,00	108,00									
	Батон нарезной	30,00	30,00									
	Масло сливочное	5,00	5,00									
Итого:		400			12,60	16,43	55,30	406,18	2,03			
2 - ой ЗАВТРАК												
Сок		180	180		2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418		
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60			
ОБЕД												
Салат из свеклы с сыром		60			3,09	5,45	4,27	78,42	2,77	№32 СБ дошк. 2016		
	свекла		62,25	62,25								
	массаотварной очищенной свеклы			48,60								
	сыр		9,18	9,00								
	Масло растительное		3,00	3,00								
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		180/11/7			3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сб дошк 2016		
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54								
	Лук репчатый		13,17	12,54								
	яйцо		1,32	1,10								
	вода		1,06	0,88								
	соль иодированная		1,10	1,10								
	Картофель		0,11	0,11								
	Крупа перловая		79,80	60,00								
	Морковь		8,00	8,00								
	Лук репчатый		10,00	8,00								
	Масло растительное		4,76	4,00								
	огурцы соленые		3,00	3,00								
	соль иодированная		21,84	12,00								
	Бульон		0,70	0,70								
	Сметана		132,00	132,00								
	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:		711			25,00	25,70	95,57	726,66	12,53			
ПОЛДНИК												
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016		
	молоко		189,00	180,00								
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									
Капуста тушеная с мясом	180			11,99	6,90	11,63	163,33	25,72	ТТК 647 от 24.08.2022
говядина (котлетное мясо б/к)		39,20	37,50						
или фарш говяжий		39,50	37,50						
масса готового мясного продукта			30,00						
капуста свежая		180,00	144,00						
вода питьевая		28,80	28,80						
масса тушеной капусты			114,30						
лук репчатый		11,70	9,80						
Масло растительное		6,00	6,00						
масса пассерованного лука			5,40						
мука пшеничная		3,60	3,60						
масса соуса			18,00						
вода		18,00	18,00						
морковь		1,50	1,20						
лук репчатый		0,50	0,40						
Масло растительное		0,24	0,24						
мука пшеничная		0,84	0,84						
масло сливочное		0,84	0,84						
томатная паста		1,10	1,10						
соль йодированная		0,18	0,18						
сахарный песок		0,18	0,18						
масса готового соуса			18,00						
масса тушеной капусты с мясом			180,00						
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:	396			14,88	7,39	45,07	313,21	115,72	
ВСЕГО:	1887			61,81	60,53	231,99	1726,95	136,22	
ИТОГО за 10 дней	18187,00			605,90	614,80	2436,34	17734,80	635,76	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1818,70			60,59	61,48	243,63	1773,48	63,58	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур 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%