



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5- часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин 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	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,58	14,08	59,93	409,74	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№41 СБ дошк. 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки		17,10	15,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,17	№88,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,95	17,1						
Яйцо		1,79	1,5						
Вода для фарша		1,44	1,2						
соль иодированная		1,5	1,5						
Масса полуфабриката		0,15	0,15						
масса готовых фрикаделек			21,5						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из индейки	70			11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №322, 2016
филе грудок индейки		51,4	51,4						
Хлеб пшеничный		12,90	12,90						
Вода		18,60	18,60						
соль иодированная		0,7	0,7						
яйцо		0,84	0,7						
Сухари панировочные		7,00	7,00						
масса полуфабриката			87,5						
масло растительное		2,4	2,4						
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	28,81	119,52	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			25,58	24,86	107,02	765,10	9,58	

ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	№271 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		41,1	30						
	Лук репчатый		18	15						
	масло растительное		2	2						
	масса припущенного лука			7,5						
	хлеб пшеничный		9,2	9,2						
	вода		12,5	12,5						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	масло растительное		1	1						
Гюре 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 йодированная		0,52	0,52						
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	таол о стр 1эч,дели + 2012
Итого:		420			18,90	14,65	52,75	419,50	19,51	
ВСЕГО:		1634,00			55,46	53,99	229,50	1641,34	41,12	

День 2- ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д	
	Крупа полбяная	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							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010	
	Масло сливочное	3,00	3,00							
	Какао-порошок	2,00	2,00							
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	110,00	110,00							
Вода		80,00	80,00							
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		Батон варезной	30,00	30,00						
		Сыр	5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	409			12,10	16,28	60,82	438,15	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	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 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	
	огурцы соленые	32,90	18,00							
	картофель	32,90	24,00							
	морковь	15,36	12,00							
	лук репчатый	3,60	3,00							
	масло растительное	3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№110, сб тк2004	
	Капуста свежая	20,00	16,00							
	Картофель	21,28	16,00							
	Морковь	12,50	10,00							
	Лук репчатый	9,52	8,00							
	Свекла	41,00	32,00							
	Сахар	2,40	2,40							
	Томат-паста	1,00	1,00							
	Масло растительное	4,00	4,00							
	соль йодированная	0,70	0,70							
	Бульон	140,00	140,00							
	цыплята-бройлер с/м	17,56	11,4							
	или фарш куриный	11,97	11,4							
	Лук репчатый	1,2	1							
	Яйцо	0,96	0,8							
	Вода для фарша	1	1							
	соль йодированная	0,1	0,1							
	Масса полуфабриката		14,3							
	масса готовых фрикаделек		10							
	Сметана	7,00	7,00							
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016	
	цыплята - бройлеры с/м	57,00	37,00							
	или фарш куриный	38,85	37,00							
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						

	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,3	1,3						
	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом 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	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	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			21,00	23,17	103,66	715,98	12,84	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с ягодным соусом		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						
	кисель концентрат		7,50	7,50						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	крахмал		1,35	1,35						
	вода питьевая		24,00	24,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		343			13,47	14,56	55,33	444,98	4,97	
ВСЕГО:		1647,00			49,40	57,16	233,51	1693,51	22,88	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				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
		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 Дели2010
		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,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	60	61,20	60,00	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	№71 сб 2017
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне,с мясом	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
		16	16						
		10	10						
		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							
Плов из отварной говядины		200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№443,сбшк2004	
	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							
Напиток из свежемороженых фруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№392 Сб дошк 2016	
	смесь фруктов с/м		18,00	18,00							
	Сахар		10,00	10,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,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			28,37	22,34	100,03	741,39	17,49		
ПОЛДНИК											
Фрикадельки рыбные отварные		80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016	
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00							
	или фарш рыбный		63,00	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:		1637			59,91	51,65	237,04	1686,34	139,52		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	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	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		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			11,74	13,08	66,95	433,75	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 свеклы отварной с яблоками		60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк 2016
	свекла		64,00	50,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне с мясом птицы		180/10			6,24	5,11	12,00	127,20	4,19	№87, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы		24,3	23						
				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						
Птица, тушеная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы		97,5	92,0						
				40,0						№372 Сб дошк 2016
	соус сметанный :									
	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		180			0,31	0,07	26,87	109,98	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,4	18,0						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Вода		183	183,0						
	сахар		6,0	6,0						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:		700			29,86	23,40	92,91	711,37	19,66	
ПОЛДНИК										
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						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						таол 6 стр 134, дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		360			18,61	17,47	63,86	484,60	1,77	
ВСЕГО:		1654			63,04	57,09	237,42	1724,12	27,22	

День 5 - 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									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк 2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						

Масло сливочное		420	5,00	5,00	10,25	12,59	37,45	306,71	2,13	
Итого:		420			10,25	12,59	37,45	306,71	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		60			0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы			61,20	60,00						
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 дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный			19,25	12,54						
Лук репчатый			13,17	12,54						
Яйцо			1,32	1,1						
бульон			1,06	0,88						
соль иодированная			1,1	1,1						
масса готовых фрикаделек			0,11	0,11						
Картофель			11	11						
капуста свежая			71,82	54						
Морковь			18	14,4						
Лук репчатый			9	7,2						
Масло растительное			8,64	7,2						
огурцы соленые			3,6	3,6						
соль иодированная			19,66	10,8						
бульон			0,70	0,70						
Сметана			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 или фарш куриный			57,75	37,50						
масло сливочное			39,38	37,50						
масса готового куриного фарша			2,80	2,80						
Картофель				30,00						
масса отварного протертого картофеля			190,70	143,45						
Лук репчатый				136,60						
Масло растительное			12,72	10,60						
масса припущенного лука			1,80	1,80						
Масло сливочное			1,80	1,80						
соль иодированная			0,80	0,80						
судари 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	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк 2004
Кисель-концентрат			21,00	21,00						
Сахар			6,00	6,00						
вода			180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		+ 2012
Итого:		661			18,94	16,73	83,83	570,19	35,86	
ПОЛДНИК										
Эч-почмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептур блюд и
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						
смазки листов			0,30	0,30						
масса готового эч-почмака				100,00						
смазки изделий		180/6/7	1,00	1,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
чай с сахаром и лимоном			0,90	0,90						
чай весовой			6,00	6,00						
Сахар			8,00	7,00						
лимон			180,00	180,00						
Вода										
Итого:		293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83	
ВСЕГО:		1474,00			42,91	44,67	194,62	1364,67	50,82	

2 неделя

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
	крупя пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вола		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		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 Дели2010
	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	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						
	масло растительное		2,5	2,5						
Суп из овощей на курином бульоне,с куриными фрикадельками,со сметаной		180/11/7			3,14	6,52	7,92	108,55	7,64	ТТК 535 23,12,2020
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
	Лук репчатый		13,17	12,54						
	Яйцо		1,32	1,1						
	Вола для фарша		1,06	0,88						
	соль иодированная		1,1	1,1						
	масса готовых фрикаделек		0,11	0,11						
	картофель		11	11						
	капуста свежая		77,14	58						
	морковь		31,25	25						
	Лук репчатый		12,5	10						
	Масло растительное		12	10,08						
	соль иодированная		4	4						
	Вола		0,8	0,8						
	Сметана		130	130						
			7	7						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
	вода		33,29	31,70						
	рис		5,00	5,00						
	масса отварного рассыпчатого риса		4,20	4,20						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	масса припущенного лука		7,50	7,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката		60,00	60,00						
	соус сметанно- томатный:									
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,90	1,90						
	вода		18,80	18,80						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная		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	28,81	119,52	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	45	2,97	0,54	17,82	89,10	14,63	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		678			20,36	18,18	91,08	617,46		

ПОЛДНИК

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							
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:	276			13,81	15,55	74,48	481,43	90,05	
Итого:	1538			47,01	51,83	233,86	1586,35	109,48	
ВСЕГО:	3076			94,02	103,65	467,72	3172,70	218,96	

День 7- 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 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						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
сыр		10,20	10,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017
Итого:	410			14,60	16,66	75,49	510,63	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Капуста тушеная	60			1,22	2,21	4,73	46,20	10,25	№354 СБ дошк 2016
капуста свежая		86,30	69,00						
Масло растительное		2,10	2,10						
Морковь		1,50	1,20						
Лук репчатый		2,86	2,40						
мука пшеничная в/с		0,70	0,70						
соль иодированная		0,30	0,30						
сахарный песок		0,45	0,45						
томатная паста		1,44	1,44						
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									
Пюре Картофельное	мука пшеничная	140	2,00	2,00		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	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016			
	яблоки свежие		31,92	28,00									
	вода		183,00	183,00									
	сахар		6,00	6,00									
													табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	33,17				
Итого:		695			23,81	22,40	82,93	619,40	33,17				
	ПОЛДНИК												
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									
	крупа манная		55,1	52,5									
	яйно		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									
				83,0									
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, сб дошк 2016			
	крупа 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									
	масло сливочное		3,00	3,00									
Кефир с сахаром		180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016			
	кисломолочный напиток		185,00	180,00									
	сахар		3,00	3,00									
													табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00				
Итого:		416			22,88	14,05	62,89	466,93	2,00				
ВСЕГО:		1621			61,69	53,50	231,10	1643,96	47,27				

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			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	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		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 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			11,43	14,44	60,41	417,84	2,48	
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	рецептур
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46, сб дошк 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		3,60	3,60						

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							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком		180				2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
	Кофейный напиток		2,50	2,50							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5				2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		400				12,60	16,43	63,67	454,05	2,03	
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											
Огурцы свежие порционно	огурцы	60	61,20	60,00		0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		180/11/7				3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сбдошк 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							
			0,11	0,11							
	Картофель		79,80	60,00							
	Крупа перловая		8,00	8,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		4,76	4,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
	огурцы соленые		21,84	12,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	Бульон		132,00	132,00							
	Сметана		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							
	судари 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	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00		2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели
Итого:		686				20,43	20,11	91,14	632,69	12,70	
ПОЛДНИК											
Капуста тушеная с мясом индейки		180				12,08	13,89	11,50	250,30	25,71	ТТК 647 от 24 08.2022
	филе грудок индейки		45,00	45,00							
	масса готовой индейки			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 индейкой			180,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,30	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		396			14,97	14,38	44,94	400,18	115,71	
ВСЕГО:		1662			50,83	54,07	213,45	1581,32	134,04	
ИТОГО за 10 дней		17490,00			580,41	597,88	2492,24	17811,23	730,43	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) 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 улитанности ;
 - 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%