



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)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	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 йодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
Кофейный напиток с молоком	180/6			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 маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дети2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	406			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100,00	100,00	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 зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,8		№10 сб дошк 2016
		зеленый горошек к/с	80,16	48,00					
		масло растительное	2,50	2,50					
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	17,10					
		или фарш говяжий	17,95	17,10					
		Лук репчатый	1,79	1,50					
		Яйцо	1,44	1,20					
		Вода для фарша	1,50	1,50					
		соль йодированная	0,15	0,15					
		Масса полуфабриката		21,50					
		масса готовых фрикаделек		15,00					
		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 йодированная	0,70	0,70					
		Вода	132,00	132,00					
Голубцы ленивые со сметанно- томатным соусом	120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,650	№314 сб дошк 2016
		капуста свежая	91,00	72,00					
		говядина (котлетное мясо б/к)	47,00	45,00					
		или фарш говяжий	45,00	45,00					
		крупа рисовая	6,00	6,00					
		масса отварного риса		17,00					
		лук репчатый	12,00	10,00					
		масло растительное	3,00	3,00					
		масса припущенного лука		10,00					
		яйцо	6,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		масса полуфабриката		139,00					
		масло растительное	1,00	1,00					
соус сметанно-томатный									
		мука пшеничная	2,25	2,25					
		вода	22,50	22,50					
		сметана	7,50	7,50					
		томатная паста	1,20	1,20					
		соль йодированная	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					

	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		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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:		705			18,39	19,57	91,87	625,31	12,47	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	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
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						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		543			19,97	22,42	77,67	631,48	7,31	
ВСЕГО:		1842			52,68	59,59	238,71	1740,36	24,81	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		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						
		6,00	6,00						
		92,00	90,00						
		90,00	90,00						
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:	404			10,41	12,06	54,89	370,60	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	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 яблоками	60			0,07	3,06	6,70	54,06	10,12	лсчО со шк Дели 2017
		45,00	36,00						
		20,52	18,00						
		0,60	0,60						
		3,00	3,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сБ дошк 2016
		14,58	14,40						
		47,88	36,00						
		11,52	9,00						

	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
Плов из отварной индейки		200			9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сб.ж 2017
	индейки филе б/к		44,80	44,80						
	масса отварного филе индейки			32,00						
	масло сливочное		8,00	8,00						
	Лук репчатый		11,90	10,00						
	Морковь		16,25	13,00						
	Крупа рисовая		55,00	55,00						
	вода		86,00	86,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	масса гарнира			168,00						
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 сухофруктов			28,80						
	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 Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		685			18,14	15,51	108,62	655,74	22,19	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	Мука пшеничная	35	21,35	21,00	2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб дошк 2016
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Фрикадельки рыбные отварные	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	80	81,60	60,00	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
	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 запеченный	Картофель	140	270,00	203,00	3,80	8,25	29,53	212,80		№147 сб шк 2017
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло растительное		5,00	5,00						
Напиток из шиповника	вода питьевая	180/6	180,00	180,00	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	сахарный песок		6,00	6,00						
	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:		651			27,69	19,01	86,42	654,83	91,87	
ВСЕГО:		1840			56,64	46,98	259,73	1728,17	126,31	

День 4 - БИ									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	рецептур
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	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, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	

	Батон нарезной масло сливочное повидло		30,00 5,00 10,00	30,00 5,00 10,00						
Итого:		414			11,74	13,08	58,59	385,88	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД										
Томаты свежие порционно		50			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб шк 2017
	томаты свежие		51	50						
Суп картофельный с пшенной крупой		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупя 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, тушеная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,00						
	картофель		137,00	103,00						
	морковь		37,50	30,00						
	Лук репчатый		28,00	23,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	масса овощей с соусом			160,00						
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:		680			25,22	16,70	78,75	552,77	26,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык) с сахаром	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Булочка с сахаром		35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 Сб шк 2017
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	Яйцо		2,04	1,70						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,10	9,10						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,00	0,84						
	Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70						
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,32	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
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:		584			24,16	33,79	52,03	581,93	1,51	
ВСЕГО:		1858			62,03	63,57	207,55	1596,58	34,25	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	200			4,38	3,80	14,36	120,00		№100,сб дошк 2016
макаронные изделия		16,00	16,00						
Сахар		1,10	1,10						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	180/6			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						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	431			12,98	14,15	35,84	324,93	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100,00	100,00	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									
Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 дошкколь. 2016
картофель		20,64	15,00						
свекла		15,30	12,00						
морковь		11,40	9,00						
огурцы соленные		21,84	12,00						
лук репчатый		10,71	9,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12		ТТК 535 23.12.2020
картофель		77,14	58,00						
капуста свежая		31,25	25,00						
морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		12,00	10,08						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Вода		130,00	130,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана		7,00	7,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к)		51,16	49,00						
или фарш говяжий		51,45	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
Вода		14,70	14,70						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			75,30						
масло растительное		1,00	1,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом сливочным	130/2			3,80	2,37	26,43	141,96		№180 сб дошк 2016
Крупа гречневая		54,70	54,70						
соль йодированная		0,33	0,33						
Вода питьевая		82,00	82,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	1,50						
масло сливочное		3,00	3,00						
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:		709			25,11	28,85	92,51	737,31	7,43	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	мармелад	10	10,00	10,00	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012
Элеш с птицей		100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,80	30,80						
	в том числе на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сметана		12,50	12,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			52,00						
	цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00						
	картофель		34,58	26,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль		0,80	0,80						
	масса фарша			72,00						
	яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
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:		483			17,34	18,53	51,37	446,28	4,27	
ВСЕГО:		1723			55,83	61,92	189,52	1555,52	23,13	

2 неделя

День 6 - ый		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
	крупка пшеничная		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		3,00	3,00						
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		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№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 (коктейли) 2016г №418
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,8		№10 сб дошк 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Рассольник ленинградский, со сметаной		180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,16	№82 сб дошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		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
	цыплята - бройлеры с/м		50,00	32,50						

	или фарш куриный		34,20	32,50						
	хлеб пшеничный		7,50	7,50						
	Вода		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						
Вермишель отварная		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 СБ дошк.2016
	вермишель		45,5	45,50						
	вода		275	275,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		2	2,00						
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:		692			19,72	15,17	97,96	594,35	7,18	
УПЛОТНЕННЫЙ 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		
Сырники творожные с молоком сгущенным		120/30			23,92	21,47	25,23	390,40		№ 245 сБ дошк.2016
	Творог		122,40	120,00						
	мука пшеничная		15,60	15,60						
	Яйцо		6,00	5,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	молоко сгущенное		30,60	30,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сБ дошк.2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		536			31,03	29,58	66,25	656,28	92,34	
ВСЕГО:		1812			61,66	59,70	237,00	1719,69	104,32	

День 7- ой

день / - ой										
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	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			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 сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк.2016	
		30,00	30,00							
		10,20	10,00							
		5,00	5,00							
Итого:	414			14,32	15,72	56,69	412,18	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	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										
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6	2,45	№71, сб шк 2017	
		51	50							
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91,128 сб дошк.2016	
		79,80	60,00							

	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,60	7,20						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		135,00	135,00						
	клецки:			18,00						
	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 индейки		40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	2,19	293 сб дошк 2016
	филе индейки с/м		56,00	56,00						
	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						
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным		130/3			3,69	2,29	25,58	137,68		№180 сб школа. 2017
	крупа перловая		47,60	47,60						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	Масса рассыпчатой каши			115,00						
	Лук репчатый		2,40	2,00						
	морковь		22,00	17,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дети + 2012
Итого:		668			23,75	14,86	75,97	544,43	9,59	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	4,2	2,065	26,25	128,1	0	табл 10 стр 202,Дети + 2012
Омлет натуральный		150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229,сб дошк2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		75,00	75,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Дети 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	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,Дети + 2012
Итого:		583			23,07	21,80	95,18	638,56	4,35	
ВСЕГО:		1765			61,54	52,78	237,64	1642,17	25,97	

День 8 - ой

Дань 8 - бл										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	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	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		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 сб дошк Дети 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 Дети2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	404			11.41	12.98	50.53	356.73	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										
Томаты свежие порционно		50			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб шк 2017
	томаты свежие		51	50						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной		180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№72, сб дошк 2016
	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						
	булон		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 или фарш куриный		83,25	55,13						
	морковь		57,90	55,13						
	Лук репчатый		16,40	13,12						
	соль иодированная		18,00	15,00						
	яйцо		0,57	0,57						
	Мука пшеничная		0,84	0,70						
	масло растительное		5,25	5,25						
			2,60	2,60						
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
	горох колотый		66,30	65,00						
	соль		0,50	0,50						
	Вода питьевая		163,00	163,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
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 сухофруктов			28,80						
	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:		687			29,72	23,93	95,58	725,35	23,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	Яйцо		2,04	1,70						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,10	9,10						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,00	0,84						
	Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70						
Рыба, тушеная с овощами		50/25			4,00	13,24	27,13	245,23		№229 школьн. 2017
	минтай ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
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:		638			17,36	27,66	107,54	723,81	2,48	
ВСЕГО:		1909			59,39	64,57	271,83	1881,89	31,87	

День 9- ый									
Наименование блюд и	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов

продуктов	порции	(в гр.)		ценность					С	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
Крупа пшеничная		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		3,00	3,00							
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		6,00	6,00							
Молоко		92,00	90,00							
Вода		90,00	90,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	404			12,69	12,37	65,64	425,46	2,06		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	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 яблоками	60			0,07	3,06	6,70	54,06	10,12	№46 сб шк Дели2017	
капуста свежая б/к		45,00	36,00							
яблоки свежие		20,52	18,00							
соль йодированная		0,60	0,60							
сахарный песок		3,00	3,00							
масло растительное		3,00	3,00							
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 отварной 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		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:	680			26,86	28,71	83,09	688,30	18,36		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Ватрушка королевская	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023	
посыпка низ			41,00							
масло сливочное		10,70	10,70							
мука пшеничная		21,00	21,00							
сахарный песок		10,70	10,70							
творожная начинка			110,00							
творог		78,50	78,50							
сахарный песок		15,00	15,00							
Яйцо куриное		18,00	15,00							
посыпка верх			16,30							
масло сливочное		4,25	4,25							
Мука пшеничная		7,80	7,80							
сахарный песок		4,25	4,25							
масса пф			167,00							

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:	523			23,79	15,49	72,15	522,28	4,27	
ВСЕГО:	1 707			63,73	56,96	230,68	1683,04	34,69	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	414			15,21	17,02	55,26	421,87	2,03	
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									
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71, сб шк 2017
огурцы свежие		51	50,00						
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			2,57	3,02	9,63	79,60		№86 дошколь. 2016
		71,82	54,00						
		3,50	3,50						
		9,00	7,20						
		8,54	7,20						
		1,80	1,80						
		126,00	126,00						
		0,60	0,60						
		11,90	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
		5,00	5,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
		63,30	46,20						
		48,51	46,20						
		0,70	0,70						
		12,60	12,60						
		18,20	18,20						
		7,00	7,00						
			81,00						
		3,00	3,00						
		3,00	3,00						
Макаронные изделия отварные с овощами	130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
		35,00	35,00						
		0,50	0,50						
		18,75	15,00						
		14,40	12,00						
		3,50	3,50						
		5,00	5,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
		21,00	21,00						
		6,00	6,00						

вода		25	180,00	180,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	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 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			21,37	16,69	91,91	616,33	6,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Булочка "Российская"		30			2,11	2,40	14,61	88,50	0,01	№430 СБ шк 2017
мука пшеничная			17,00	17,00						
мука пшеничная на подпыл			0,50	0,50						
сахар			5,00	5,00						
сахар (для отделки)			1,00	1,00						
Масло сливочное			2,50	2,50						
молоко			2,50	2,50						
яйцо			1,20	1,00						
яйцо (для смазки)			0,90	0,75						
дрожжи сухие			0,13	0,13						
соль йодированная			0,17	0,17						
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:		626			21,39	19,69	83,51	598,68	91,72	
ВСЕГО:		1918			58,87	53,40	248,86	1712,88	103,36	
ИТОГО за 10 дней		18151			587,55	566,83	2367,19	16859,41	555,41	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1815			58,75	56,68	236,72	1685,94	55,54	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории унитанности;
 - 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%