

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		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
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 иодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	3	3					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		Кофейный напиток	2,50	2,50					
		Сахар	6,00	6,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	406			10,49	12,32	60,05	379,27	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 морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,6		ТТК
		морковь	50,00	40,00					
		лук репчатый	9,60	8,00					
		томатная паста	7,00	7,00					
		масло растительное	2,50	2,50					
		сахарный песок	0,50	0,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
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	17,1					
		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					
		Вола	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	72					
		говядина (котлетное мясо б/к)	47	45					
		или фарш говяжий	45	45					
		крупа рисовая	6	6					
		масса отварного риса		17					
		лук репчатый	12	10					
		масло растительное	3	3					
		масса припущенного лука		10					
		яйцо	6	5					
		соль йодированная	0,6	0,6					
		масса полуфабриката		139					
		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					

Напиток из сухофруктов	соль йодированная	180	0,30	0,30	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:		645			21,56	15,12	94,89	578,17	7,47	
ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	70	63,3	46,2	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
	соль йодированная		48,51	46,2						
	хлеб пшеничный		0,7	0,7						
	молоко		12,6	12,6						
	сухари панировочные		18,2	18,2						
	масло растительное		7	7						
	масло растительное		3	3						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	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:		1577			46,20	38,01	214,86	1351,70	36,70	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша 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	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016	
		30	30							
		10,2	10							
		5	5							
Итого:	414			13,43	17,61	50,98	407,57	1,43		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	№420 СБ дошк 2016	
(Кефир,ряженка,катык) с сахаром		185	180							
		3	3							
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05		
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016	
		32,90	18,00							
		32,90	24,00							
		15,36	12,00							
		3,60	3,00							
		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№88 сб дошк2016	
		20,00	16,00							
		21,28	16,00							
		12,50	10,00							
		9,52	8,00							
		41,00	32,00							
		2,40	2,40							
		1,00	1,00							
		4,00	4,00							
		0,70	0,70							
		140,00	140,00							
		7,00	7,00							
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024	
		50,00	32,50							
		34,20	32,50							

	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						
	сметано-томатный соус:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,25	1,25						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		705			18,39	19,57	91,87	625,31	12,47	
ПОЛДНИК										
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						
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016г
Итого:		330			14,24	14,53	67,28	494,50	5,74	
ВСЕГО:		1632			51,28	56,21	220,32	1629,38	20,69	

День 3 - ий

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		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						
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			10,41	12,06	54,89	370,60	2,25	
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 квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85		акт проработки №10 от 15.06.2016
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк2016
		14,58	14,4						
		47,88	36						
		11,52	9,00						
		8,64	7,20						
		3,6	3,6						
		0,7	0,7						
		126	126						
Плов из отварной индейки	200			9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сбшк 2017

	индейки филе б/к		44,80	44,8							
	масса отварного филе			32,0							
	индейки										
	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 сухофруктов			28,8							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		675			18,91	14,95	106,15	644,53	12,07		
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 запеченный		140			3,80	8,25	29,53	212,80		№147 сб шк 2017	
	Картофель		270,00	203,00							
	соль иодированная		0,35	0,35							
	масло растительное		5,00	5,00							
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			20,10	11,57	64,11	450,68	91,33		
ВСЕГО:		1615			49,83	38,98	234,95	1512,81	115,65		

День 4 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша 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			11,74	13,08	58,59	385,88	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,8		№10 сб дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		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
		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							
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			26,16	19,19	79,98	583,57	18,20	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,32	№229,сб дошк2016
	яйцо		114	95						
	молоко		60	60						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		360			17,12	25,07	35,58	436,16	3,92	
ВСЕГО:		1634			60,24	61,84	181,71	1497,41	24,85	

День 5 - ый

Наименование блюдо 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 вермишелью	200			4,38	3,80	14,36	120,00		№100,сб дошк 2016
		16,00	16,00						
		1,10	1,10						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		0,80	0,80						
Какао с молоком	180			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	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016
		30	30						
		10,2	10						
		5	5						
Итого:	425			12,98	14,15	35,84	324,93	1,43	
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									
Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 дошколь. 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		10,71	9,00						
		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
		77,14	58						
		31,25	25						
		12,5	10						
		12	10,08						
		4	4						
		0,8	0,8						
		130	130						

	говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4							
	или фарш говяжий		11,97	11,4							
	Лук репчатый		1,19	1							
	Яйцо		0,96	0,8							
	Вода для фарша		1	1							
	соль иодированная		0,1	0,1							
	масса полуфабриката										
	фрикаделек			14,3							
	масса готовых фрикаделек			10							
	Сметана		7	7							
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							
	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 рассыпчатый 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 иодированная		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 shk 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		
ПОЛДНИК											
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		5,20	5,20							
	яйцо куриное		6,24	5,20							
	сметана		12,00	12,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса теста			52,00							
	цыплята - бройлеры с/м		55,44	36,00							
	картофель		34,58	26,00							
	Лук репчатый		6,72	5,60							
	Масло сливочное		5,60	5,60							
	соль		0,80	0,80							
	масса фарша			72,00							
	яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,20							
	масло растительное		0,20	0,15							
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			11,03	14,03	28,53	271,48	2,83		
ВСЕГО:		1527			49,52	57,42	166,68	1380,72	21,69		

2 неделя

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша 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						

Чай с молоком, сахаром	Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/6	2,50 0,50 3	2,50 0,50 3	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой Сахар Молоко Вода	30/5	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной Масло сливочное			30,00 5,00	30,00 5,00						
Итого:		404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 Сб дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016
Рассольник ленинградский, со сметаной	Картофель Крупа перловая Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленые соль иодированная Бульон Сметана	180/7	79,80 8,00 10,00 4,76 3,60 21,84 0,70 132,00 7,00	60,00 8,00 8,00 4,00 3,60 12,00 0,70 132,00 7,00	1,63	4,71	8,88	88,56	6,16	№82 сб дошк 2016
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный хлеб пшеничный Вода Лук репчатый Масло растительное Масса припущенного лука Мука пшеничная Масса полуфабриката Масло растительное масса готовых тефтелей сметанно-томатный соус: сметана Мука пшеничная вода томатная паста соль иодированная	50/25	50,00 34,20 7,50 10,00 12,00 2,00 7,50 3,50 60,00 2,00 50,00 25,00 6,25 1,88 18,75 1,25 0,20	32,50 32,50 7,50 10,00 10,00 2,00 7,50 3,50 60,00 2,00 50,00 25,00 6,25 1,88 18,75 1,25 0,20	6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
Вермишель отварная	вермишель вода соль иодированная масло сливочное	130	45,5 275 0,35 2	45,5 275 0,35 2	4,90	0,58	27,66	135,46		№219 Сб дошк.2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 Сб дошк 2016
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:		692			18,68	14,93	97,80	587,35	7,18	
ПОЛДНИК										
Сырники творожные с молоком сгущенным	Творог мука пшеничная Яйцо Сахар соль иодированная Масло растительное молоко сгущенное	120/30	122,4 15,6 6 6 0,5 3 30,6	120 15,6 5 6 0,5 3,0 30	23,92	21,47	25,23	390,40		№ 245 сб дошк 2016
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г. №418
Итого:		336			24,82	21,47	43,41	466,40	3,60	
ВСЕГО:		1612			58,73	55,85	203,37	1538,61	13,42	

День 7- ой

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			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д

Кофейный напиток с молоком	Крупа ячневая		22,5	22,5						
	Молоко		90	90						
	Вода		68	68						
	Сахар		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное	180/6	3	3	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№114 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода	30/10/5	108,00	108,00	4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30	30						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		414			14,32	15,72	56,69	412,18	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным		60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк2016
	Свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,6	3,60						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки		180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91,128 сб дошк 2016
	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 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						
	Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3			8,66	3,79	26,20	172,40	
горох колотый			41,80	41,00						
картофель			59,60	44,80						
молоко			22,40	21,00						
соль			0,35	0,35						
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:		713			31,12	20,17	92,95	688,24	7,14	
ПОЛДНИК										
Рыба, тушеная с овощами		40/20			5,85	2,97	2,28	63,00		№229 шкслын. 2017
	минтай ПБГ		68,5	50,0						
	вода питьевая		15,0	15,0						
	морковь		10,00	8,0						
	томатная паста		1,60	1,60						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,0						
	соль		0,2	0,2						
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						
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:		378			9,60	8,68	53,52	334,39	90,00
ВСЕГО:		1605			55,44	44,97	212,96	1481,81	109,17

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			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. Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,41	12,98	50,53	356,73	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык) с сахаром		185	180						
		3	3						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. 2016
		57,25	45,80						
		17,10	15,00						
		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73, сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		83,25	55,13						
		57,9	55,13						
		16,4	13,12						
		18	15						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
		2,6	2,6						
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	130/3			3,69	2,29	25,58	137,68		№180 сб школь. 2017
		43,00	43,00						
		0,33	0,33						
		82,00	82,00						
		2,40	2,00						
		22,00	17,00						
		3,00	3,00						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
		18,40	18,00						
			28,8						
		6,00	6,00						
		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:	700			21,72	23,27	94,15	679,33	14,56	
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229, сб дошк 2016
		96	80						
		75	75						
			155						
		2,5	2,5						

	соль иодированная масса готового омлета		0,4	0,4 150						
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		360			14,80	15,25	76,14	481,73	3,86	
ВСЕГО:		1647			53,15	56,00	231,01	1619,79	21,95	

День 9-ый

Наименование блюдо 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 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 иодированная		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	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			12,69	12,37	65,64	425,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85		акт проработки №10 от 15.06.2016
капуста квашеная		57,20	40,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
сахарный песок		2,50	2,50						
масло растительное		2,50	2,50						
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/в 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:	670			27,63	28,15	80,62	677,09	8,24	
ПОЛДНИК									
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		7,8	7,8						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	масса пф			167						
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:		343			18,57	10,99	64,59	430,48	2,83	
ВСЕГО:		1 517			59,29	51,90	220,65	1580,03	23,13	

День 10 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша 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 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 дошк2016
		30	30						
		10,2	10						
		5	5						
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									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк2016
		72,96	57,00						
		3,6	3,60						
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			2,57	3,02	9,63	79,60		№86 дошкольн. 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						
		11,9	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
		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
		63,3	46,2						
		48,51	46,2						
		0,7	0,7						
		12,6	12,6						
		18,2	18,2						
		7	7						
			81						
		3	3						
		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 йодированная		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:	708			21,87	20,30	95,97	666,67	3,56	
ПОЛДНИК									
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	200			11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	ТТК
говядина (котлетное мясо б/к)		52,00	50,00						
или фарш говяжий		52,00	50,00						
масло растительное		1,00	1,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
крупа гречневая		35,00	35,00						
вода питьевая		112,00	112,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса каши			140,00						
морковь		18,75	15,00						
лук репчатый		24,00	20,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
масса пассерованных овощей			20,00						
масса каши с овощами			160,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	416			14,06	12,79	61,34	418,38	91,17	
ВСЕГО:	1718			52,04	50,11	230,75	1582,92	100,36	
ИТОГО за 10 дней	16084			535,71	511,29	2117,27	15175,19	487,61	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1608			53,57	51,13	211,73	1517,52	48,76	

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%