

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)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	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 моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№39,сб дошк2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
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 дошк. №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	рыба (минтай с/м БГ)	70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	№271 СБ дошк 2016
	Лук репчатый		41,1	30						
	масло растительное		18	15						
	масса припущенного лука		2	2						
	хлеб пшеничный			7,5						
	вода		9,2	9,2						
	соль йодированная		12,5	12,5						
	масло растительное		0,5	0,5						
Пюре Картофельное	Картофель	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		159,60	119,70						
	Масло сливочное		22,12	21,00						
	соль йодированная		5,00	5,00						
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
			189,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	таол о стр 1,3,4, 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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
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	Масло сливочное	3,00	3,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		Какао-порошок	2,00	2,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	110,00	110,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	Вода	80,00	80,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		Батон нарезной	30,00	30,00						
		Сыр	5,10	5,00						
Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:	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 №418	
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 шк2004	
		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 или фарш куриный	17,56							11,4
			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 или фарш куриный	57,00							37,00
		Хлеб пшеничный	38,85							37,00
		Вода	9,00							9,00
		соль йодированная	12,00							12,00
	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:		716			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	ТТК № 785 по акту проработки от 15.10.22
	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:		1648,00			49,40	57,16	233,51	1693,51	22,88	

День 3 - ий

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 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										
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	10,37	№21 сб дошк 2016	
		67,50	54,00							
		3,00	3,00							
		3,00	3,00							
		0,30	0,30							
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							

	крупа 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							
Плов из отварной говядины	говядина б/к (лопатка)	200	51,20	51,2	18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№443,сбшк2004	
	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 свежемороженных фруктов	смесь фруктов с/м	180	18,00	18,00	0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№392 Сб дошк 2016	
	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			29,26	26,65	99,69	782,07	17,36		
ПОЛДНИК											
Фрикадельки рыбные отварные	рыба (минтай с/м БГ)	80	81,60	60,00	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016	
	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	Картофель	140	173,00	130,00	3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016	
	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	вода питьевая	180/6	180	180	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№417 сб дошк 2016	
	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			60,8080188	55,96699	236,7005	1727,0157	139,39		

День 4 - ый											
Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов		
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды					
		брутто	нетто				Ккал				
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д		
		22,5	22,5								
		90	90								
		68	68								
		2,5	2,5								
		0,5	0,5								
		3	3								
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	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	№2 сб дошк 2016		
		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 рецептов (дошкольн.) 2016г №418		

Итого:					180				2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
Салат из свеклы с яблоками	ОБЕД	60							0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016
	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 дошк2016
	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, тушенная 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										
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							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	№230, сб дошк2016
	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)		180							5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	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:		360							18,61	17,47	63,86	484,60	1,77	
ВСЕГО:		1654							63,0398622	57,09491	237,4224	1724,1163	27,22	

День 5 - ый

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	
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016
		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 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	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	
Салат из моркови с сахаром		60			0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	№42 СБ дошк 2016
морковь			72,50	57,60						
сахар			3,00	3,00						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/11/5			3,45	6,30	10,40	119,17	9,61	№81, сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный			19,25 13,17	12,54 12,54						
Лук репчатый			1,32	1,1						
Яйцо			1,06	0,88						
бульон			1,1	1,1						
соль иодированная			0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек				11						
Картофель			71,82	54						
капуста свежая			18	14,4						
Морковь			9	7,2						
Лук репчатый			8,64	7,2						
Масло растительное			3,6	3,6						
огурцы соленые			19,66	10,8						
соль иодированная			0,70	0,70						
бульон			126,00	126,00						
Сметана			5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом		150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный			57,75 39,38	37,50 37,50						
масло сливочное			2,80	2,80						
масса готового куриного фарша				30,00						
Картофель			190,70	143,45						
масса отварного протертого картофеля				136,60						
Лук репчатый			12,72	10,60						
Масло растительное			1,80	1,80						
масса припущенного лука				7,70						
Масло сливочное			1,80	1,80						
соль иодированная			0,80	0,80						
сухари панировочные			3,20	3,20						
масса полуфабриката				175,00						
Соус :				30,00						
Сметана			7,50	7,50						
Мука пшеничная			2,00	2,00						
вода			22,50	22,50						
Кисель		180			0,54	0,09	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		2012
Итого:		661			19,26	16,72	89,58	612,01	34,94	
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			1,00	1,00						
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:		293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83	
ВСЕГО:		1474,00			43,23	44,67	200,37	1406,49	49,90	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупка 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	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						
Вода		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						
Вода 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						
Вода		0,8	0,8						
Сметана		130	130						
Сметана		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			12,50						
Масло растительное		10,80	9,00						
масса припущенного лука		1,50	1,50						
соль иодированная			7,50						
мука пшеничная		0,30	0,30						
масса полуфабриката		3,50	3,50						
соус сметанно- томатный:			60,00						
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		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	678			20,36	18,18	91,08	617,46	14,63	
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							
	вода питьевая		19,20	19,20							
	сахарный песок			2,50							
	дрожжи сухие			0,36							
	соль иодированная			0,70							
	мука пшеничная			2,16							
	творог		36,00	35,10							
	Яйцо куриное			1,94							
	сахарный песок			1,98							
	мука пшеничная			1,62							
	Яйцо куриное			2,16							
	Масло растительное			0,36							
	Масло растительное			0,36							
Напиток из шиповника		180/6				0,61	0,25	18,68	79,38	90	№417 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				47,0090918	51,82603	233,8623	1586,3491	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)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
				белки	жиры	угл-ды				
КАША ЗАВТРАК	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д	
										Каша кукурузная молочная с маслом сливочным
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010	
										Крупа кукурузная
										Молоко
										Вода
										Сахар
										соль иодированная
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010	
										Масло сливочное
										сыр
Сыр порционно	10			2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017	
										Батон нарезной
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										
Салат из квашенной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 сб школьн. 2017	
										капуста квашеная
										лук репчатый
										сахарный песок
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	
										Масло растительное
										говядина б/к (лопатка)
										масса отварной говядины
										картофель
										Морковь
										Лук репчатый
										Масло растительное
										соль иодированная
										бульон
										клецки:
										мука пшеничная
										Масло сливочное
яйцо										
вода										
соль йодированная										
масса теста										
масса готовых клецек										
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016	
										говядина (лопатка б/к)
										соль йодированная
										масса отварной говядины
										морковь
										Лук репчатый
										томатная паста
										масло растительное
										вода
										мука пшеничная

Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			23,44	22,69	82,42	616,05	32,83	
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						
	яйцо		1,8	1,8						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	вода		15,5	13,0						
	соль иодированная		10,0	10,0						
	сахар		0,5	0,5						
	сахари 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 дошк2016
	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						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		416			22,88	14,05	62,89	466,93	2,00	
ВСЕГО:		1611			61,3194042	53,79585	230,6009	1640,611	46,93	

День 8 - 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 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 Дели2010	
		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 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	400			11,43	14,44	60,41	417,84	2,48		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	рецептур (дошкольн.)	
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							
		10,71	9,00							
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73, сб дошк 2016	
		19,25	12,54							
		13,17	12,54							
		1,32	1,10							
		1,06	0,88							
		1,10	1,10							
		0,11	0,11							

	масса готовых фрикаделек			11,00						
	Капуста свежая		50,00	40,00						
	Картофель		31,92	24,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	вода		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
	цыплята - бройлеры с/м		84,9	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса пф			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
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						
Компот из изюма		180			0,31	0,07	26,87	109,98		№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	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, Дели + 2012
Итого:		685			21,19	34,09	99,37	796,14	18,03	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК	150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		Табл. 6, с. 136, Дели Плюс 2012
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 сб дошк 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:		386			15,24	18,63	77,68	520,03	0,29	
ВСЕГО:		1651			50,6875488	70,3113	251,1521	1828,4136	24,4	

День 9- 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			
КАША									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			14,01	13,70	65,64	442,63	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											
Салат из моркови с изюмом		60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42		ТТК №790 по акту проработки от 28.12.2022
	морковь		64,00	51,20							
	масса припущенной моркови			47,00							
	изюм		6,00	6,00							
	масса набухшего изюма			7,50							
	сахар		3,00	3,00							
	лимон		7,14	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 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	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			2,97	0,54	17,82	89,10			2012
Итого:		655			25,64	25,53	85,46	684,01	10,66		
ПОЛДНИК											
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
Вак балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63			рецептур блюд и
	Мука пшеничная в/с		31,00	31,00							
	Мука пшеничная в/с		1,00	1,00							
	Яйцо куриное		3,10	2,60							
	Масло сливочное		2,60	2,60							
	Сахарный песок		1,00	1,00							
	Молоко		12,50	12,50							
	Дрожжи сухие		0,30	0,30							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	масса теста			50,00							
	Говядина лопатка б/к		23,50	22,50							
	Крупа рисовая		6,00	6,00							
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00							
	Лук репчатый		7,80	6,50							
	Масло сливочное		7,50	7,50							
	Соль йодированная		0,50	0,50							
	выход фарша			50,00							
	Яйцо куриное		1,20	1,00							
	Масло сливочное		1,00	1,00							
	Масло растительное		0,25	0,25							
Итого:		270			12,42	12,15	35,82	301,23	1,44		
ВСЕГО:		1434			52,4636092	51,77312	196,7202	1474,8676	24,2		

День 10 - 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 Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						

Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						№1 Дели2010
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода	30/5	108,00	108,00	2,29	4,50	15,49	111,60		
	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 рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД										
Салат "Витаминный"		60			0,50	3,66	3,16	47,64	5,27	№49, сб дошк2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	морковь		12,50	10,00						
	кукуруза к/с		16,70	10,00						
	сахар		2,00	2,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		180/11/7			3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сбдошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
	Лук репчатый		13,17	12,54						
	Лук репчатый		1,32	1,10						
	яйцо		1,06	0,88						
	вода		1,10	1,10						
	соль иодированная		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						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	Сметана	70/3	7,00	7,00	8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сухари панировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
	Масло сливочное		3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами		130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		35,00	35,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	морковь		18,75	15,00						
	Лук репчатый		14,40	12,00						
	томатная паста		3,50	3,50						
	Масло растительное		5,00	5,00						
Кисель		180			0,54	0,09	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			20,51	23,72	93,16	673,13	15,03	
ПОЛДНИК										
Капуста тушеная с мясом индейки		180			12,08	13,89	11,50	250,30	25,71	ТТК 780 по акту проработки от 20.10.22
	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	№417 сб дошк 2016	
	шиповник		18,30	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00		2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:	396				14,97	14,38	44,94	400,18	115,71		
ВСЕГО:	1662				50,9066614	57,67642	215,4755	1621,7609	136,37		
ИТОГО за 10 дней	17481,00				581,34	606,09	2499,16	17930,82	731,37		

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 I категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%