Утверждаю
Директор ООО"ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной организации

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных учреждениях

с 8-10,5 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10	10						
	Крупа пшенная		7,5	7,5						
	Молоко		75	75						
	Вода		48	48						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	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		2,5	2,5						
	Сахар		6	6						
	Молоко		90	90						
	Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**359**			**8,99**	**11,69**	**42,29**	**296,73**	**1,84**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:		**100**			**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**10,00**	
	ОБЕД									
Икра морковная		30			0,6	0,03	6,17	27,36		ТТК
	морковь		31,30	25,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	томатная паста		4,00	4,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	сахарный песок		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,05	№103 СБ дошк 2016
	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						
	вермишель		6	6						
	Картофель		60,00	45,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода		105,00	105,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		110/20			8,88	9,20	18,73	179,73	0,500	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		83,4	66						
	говядина (котлетное мясо б/к)		43,85	42						
	или фарш говяжий		42	42						
	крупа рисовая		5,5	5,5						
	масса отварного риса			15,6						
	лук репчатый		10,71	9						
	масло растительное		2,75	2,75						

	масса припущенного лука			9						
	яйцо		5,4	4,5						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			127						
	масло растительное		0,90	0,90						
соус сметанно-томатный										
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**520**			**17,03**	**12,71**	**74,01**	**458,95**	**6,09**	
	ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные		50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
	или фарш рыбный		34,65	33						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		12,60	12,60						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			**58,00**						
	масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром		150/5			0,05	0,02	5,02	20,08	0,02	№410,411 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**345**			**10,12**	**7,90**	**38,54**	**265,88**	**14,71**	
ВСЕГО:		**1324**			**36,55**	**32,70**	**164,64**	**1068,57**	**32,64**	

День 2- 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 полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18	18						
	Молоко		75	75						
	вода		48	48						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
	Какао-порошок		2	2						
	Сахар		6	6						
	Молоко		110	110						
	Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**369**			**11,98**	**16,34**	**41,86**	**353,66**	**1,43**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (**Кефир**,ряженка,катык) с сахаром		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахарный песок		2	2						

Итого:		**152**			**4,35**	**3,75**	**8,00**	**83,00**	**1,05**	
	ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами		40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	картофель		21,92	16,00						
	морковь		10,24	8,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной		150/7			1,26	4,00	6,81	73,59	6,43	№88,сб дошк2016
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
	цыплята - бройлеры с/м		40,0	26,0						
	или фарш куриный		27,3	26,0						
	хлеб пшеничный		6,0	6,0						
	Вода		8,0	8,0						
	Лук репчатый		9,6	8,0						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	Масса припущенного лука			6,0						
	Мука пшеничная		2,7	2,7						
	Масса полуфабриката			48,0						
	Масло растительное		2,0	2,0						
	масса готовых тефтелей			40,0						
	сметанно-томатный соус:			20,0						
	сметана		5,0	5,0						
	Мука пшеничная		1,5	1,5						
	вода		15,0	15,0						
	томатная паста		1,0	1,0						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 Сб дошк.2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,4	24						
	сахар		5	5						
	вода		153	153						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**575**			**14,85**	**15,67**	**74,43**	**504,88**	**9,82**	
	ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с повидлом		100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		92,9	91,1						
	крупа манная		6	6						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		8	8						
	Сметана		4	4						
	Масло сливочное		4	4,0						
	Сухари панировочные		4	4						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	повидло		30,6	30						

Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	**255**			**11,55**	**12,11**	**59,72**	**398,27**	**4,33**	
ВСЕГО:	**1351**			**42,72**	**47,87**	**184,02**	**1339,81**	**16,63**	

День 3 - ий

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 манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
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	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	**359**			**8,83**	**11,22**	**45,88**	**320,46**	**2,02**	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	**100**			**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**10,00**	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	30			0,51	1,50	2,54	25,71		акт проработки №10 от 15.06.2016
капуста квашеная		34,32	24,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
сахарный песок		1,50	1,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150			3,29	3,16	9,92	88,95	3,50	СБ дошк.2016 №87
Картофель		40,00	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Плов из отварной индейки	150			6,92	5,95	34,32	217,98	4,08	№265 сбшк 2017
индейки филе б/к		33,60	33,60						
масса отварного филе индейки			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,93	7,50						
Морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
масса гарнира			126,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,0						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	**535**			**14,88**	**11,21**	**81,31**	**493,79**	**7,58**	
ПОЛДНИК									
Фрикадельки рыбные отварные	50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№279 сб дошк 2016

	рыба (минтай с/м БГ)		51,30	37,50						
	или фарш рыбный		39,38	37,50						
	хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	масло сливочное		1,60	1,60						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		7,50	7,50						
	масса полуфабриката фрикаделек			60,00						
Картофель запеченный		120			3,26	7,07	25,31	182,40		№147 сб шк 2017
	Картофель		231,60	174,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масло растительное		5,00	5,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**345**			**13,66**	**9,20**	**48,09**	**336,90**	**75,83**	
ВСЕГО:		**1339**			**37,77**	**32,03**	**185,07**	**1198,15**	**95,43**	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,5	17,5						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	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		2,5	2,5						
	Сахар		6	6						
	Молоко		90	90						
	Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом		25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
	повидло		10	10						
Итого:		**369**			**9,91**	**11,57**	**48,19**	**323,13**	**2,00**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир,**ряженка**,катык)		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		**150**			**4,35**	**3,75**	**6,30**	**76,00**	**0,45**	
	ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 сб дошк 2016
	зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с пшенной крупой		150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
	крупа пшенная		9	9						
	картофель		60	45						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		105,0	105,0						
Птица, тушеная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73,14	69,0						
	масса отварной мякоти птицы			30,0						

	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15,0	15,0						
	сметана		5,0	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	Картофель		87,2	65,6						
	морковь		32,0	25,6						
	Лук репчатый		17,6	14,4						
	масло растительные		1,2	1,20						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**515**			**18,22**	**14,03**	**53,25**	**417,16**	**14,20**	
	ПОЛДНИК									
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		96	80						
	молоко		55	55						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Сок		125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**280**			**14,61**	**21,72**	**27,21**	**362,55**	**2,78**	
ВСЕГО:		**1314**			**32,49**	**29,35**	**107,74**	**816,29**	**16,65**	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью		180			3,94	3,42	12,93	108,00		№100,сб дошк 2016
	макаронные изделия		14,40	14,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Молоко		126,00	126,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,70	0,70						
Какао с молоком		150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дели2016
	Какао-порошок		1,7	1,7						
	Сахар		5	5						
	Молоко		90	90						
	вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**375**			**11,55**	**13,10**	**30,84**	**289,69**	**1,19**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:		**100**			**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**10,00**	
	ОБЕД									
Винегрет овощной		40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46 дошк 2016
	картофель		13,76	10,00						
	свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	огурцы соленые		14,56	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						

Суп из овощей, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			3,08	4,91	5,74	84,86		ТТК 535 23.12.2020
	картофель		57,19	43						
	капуста свежая		23,75	19						
	морковь		9,4	7,5						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Вода		112,5	112,5						
	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		5	5						
Котлеты рубленые из говядины		50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
	говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
	или фарш говяжий		36,75	35						
	лук репчатый		10,4	8,75						
	Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
	Вода		5,2	5,2						
	сухари панировочные		2,8	2,8						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса полуфабриката			62						
	Масло растительное		0,60	0,60						
Каша гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным		110/2			3,21	1,62	22,36	116,60		№180 сб дошк 2016
	Крупа гречненвая		47,60	47,60						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Вода питьевая		71,00	71,00						
	морковь		16,50	13,20						
	лук репчатый		2,00	1,70						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**557**			**18,03**	**20,50**	**66,08**	**527,51**	**5,13**	
	ПОЛДНИК									
Элеш с птицей		75			8,18	10,50	16,73	183,75		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		23,10	23,10						
	в том числе на подпыл		0,90	0,90						
	сахарный песок		0,60	0,60						
	масло сливочное		3,90	3,90						
	яйцо куриное		4,68	3,90						
	сметана		9,00	9,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса теста			39,00						
	цыплята - бройлеры с/м		41,58	27,00						
	картофель		25,94	19,50						
	Лук репчатый		5,04	4,20						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль		0,60	0,60						
	масса фарша			54,00						
	яйцо куриное для смазки изделия		0,90	0,90						
	масло растительное		0,15	0,15						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						

	Вода		150,0	150,0						
Итого:		**235**			**8,27**	**10,52**	**21,89**	**205,53**	**2,02**	
ВСЕГО:		**1267**			**38,25**	**44,51**	**128,62**	**1069,73**	**18,34**	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша пшенная молочная с маслом сливочным		140/3			3,92	6,85	22,39	166,76	0,00	ТТК №6Д
	Крупа пшено		17,7	17,7						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**359**			**8,51**	**13,47**	**45,65**	**337,96**	**1,20**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир,ряженка,**катык**)	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		**150**			**4,35**	**3,75**	**6,30**	**76,00**	**0,45**	
	ОБЕД									
Икра кабачковая		30			0,27	1,41	1,78	20,88		№54 дошк. Сб 2016
	икра кабачковая		30,60	30,00						
Рассольник ленинградский со сметаной		150/5			1,34	3,80	7,37	72,45		№82 сб дошк 2016
	Картофель		66,50	50,00						
	Крупа перловая		6,00	6,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		3,57	3,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		18,20	10,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Бульон		114,00	114,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Тефтели куриные (без риса) запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
	цыплята - бройлеры с/м		40,0	26,0						
	или фарш куриный		27,3	26,0						
	хлеб пшеничный		6,0	6,0						
	Вода		8,0	8,0						
	Лук репчатый		9,6	8,0						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	Масса припущенного лука			6,0						
	Мука пшеничная		2,7	2,7						
	Масса полуфабриката			48,0						
	Масло растительное		2,0	2,0						
	масса готовых тефтелей			40,0						
	сметанно-томатный соус:			20,0						
	сметана		5,0	5,0						
	Мука пшеничная		1,5	1,5						
	вода		15,0	15,0						
	томатная паста		1,0	1,0						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Вермишель отварная		110			4,15	0,49	23,41	114,62		№219 Сб дошк.2016
	вермишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						

	соль иодированная		0,3	0,3						
	масло сливочное		1,7	1,7						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**540**			**13,55**	**11,36**	**69,65**	**440,58**	**0,84**	
	ПОЛДНИК									
Сырники творожные с молоком сгущенным		100/20			20,18	17,90	22,92	334,00		№ 245 сб дошк 2016
	Творог		102	100						
	мука пшеничная		13	13						
	Яйцо		4,8	4						
	Сахар		5	5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		3	3,0						
	молоко сгущенное		20,4	20						
Сок		125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		**245**			**20,81**	**17,90**	**35,54**	**386,77**	**2,50**	
ВСЕГО:		**1294**			**47,21**	**46,48**	**157,14**	**1241,31**	**4,99**	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			ская ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ТТК №10Д
	Крупа ячневая		17,5	17,5						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	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		2,5	2,5						
	Сахар		6	6						
	Молоко		90	90						
	Вода		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**369**			**12,49**	**14,21**	**46,29**	**349,26**	**1,84**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:		**100**			**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**10,00**	
	ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным		40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб дошк2016
	Свекла		48,64	38,00						
	масло растительное		2,4	2,40						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки		150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,50	№91,289 сб дошк 2016
	картофель		66,6	50						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон		112,5	112,5						
	клецки:			15						
	мука пшеничная		4,6	4,6						
	Масло сливочное		0,5	0,5						
	яйцо		1,6	1,32						
	вода		7,3	7,3						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	масса теста			13,5						

	масса готовых клецек			15						
Гуляш из отварной индейки		30/30			10,16	6,05	2,04	102,23	1,64	293 сб дошк 2016
	филе индейки с/м		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварного филе индейки			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	Лук репчатый		6,36	5,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		120/3			7,43	3,56	22,43	150,60		№200 шк 2017
	горох колотый		35,70	35,00						
	картофель		51,10	38,40						
	молоко		19,20	18,00						
	соль		0,30	0,30						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		153,00	153,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**558**			**22,72**	**15,34**	**63,95**	**492,29**	**5,82**	
	ПОЛДНИК									
Рыба, тушеная с овощами		40/20			5,85	2,97	2,28	63,00		№229 школьн. 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		110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		39,60	39,60						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		240,00	240,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Итого:		**327**			**9,01**	**7,79**	**42,06**	**277,97**	**75,00**	
ВСЕГО:		**1354**			**44,62**	**37,75**	**162,11**	**1166,52**	**92,66**	

День 8 - 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 манная молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
	Какао-порошок		2	2						
	Сахар		6	6						
	Молоко		110	110						
	Вода		80	80						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
	Батон нарезной		25	25						

	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**359**			**9,83**	**12,14**	**41,52**	**306,59**	**2,25**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток **(Кефир**,ряженка,катык) с сахаром		150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахарный песок		2	2						
Итого:		**152**			**4,35**	**3,75**	**8,00**	**83,00**	**1,05**	
	ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками		40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 сб дошк 2016
	морковь		38,12	30,50						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Сахар		2,00	2,00						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной		150/5			1,19	3,72	4,92	61,95	9,49	№73,сб дошк 2016
	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон		120	120						
	Сметана		5	5						
Биточки "Домашние"		50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,4						
	или фарш куриный		41,4	39,4						
	морковь		11,75	9,4						
	Лук репчатый		12,6	10,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масло растительное		2	2						
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным		110/2			3,12	1,55	21,64	112,94		№180 сб школь. 2017
	крупа перловая		47,60	47,60						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	вода питьевая		71,00	71,00						
	Лук репчатый		2,00	1,70						
	морковь		16,50	13,20						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка		150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,0						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**542**			**14,99**	**16,85**	**62,36**	**466,20**	**10,01**	
	ПОЛДНИК									
Омлет натуральный		130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Сок		125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**280**			**11,60**	**12,31**	**59,88**	**368,19**	**2,72**	
ВСЕГО:		**1333**			**40,76**	**45,05**	**171,76**	**1223,98**	**16,03**	

День 9- ый

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

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18	18						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**359**			**10,60**	**11,46**	**54,23**	**363,16**	**1,87**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:		**100**			**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**10,00**	
	ОБЕД									
Салат из квашеной капусты		30			0,51	1,50	2,54	25,71		акт проработки №10 от 15.06.2016
	капуста квашеная		34,32	24,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,4	23,0						
	масса отварной мякоти птицы			10,0						
	Мука пшеничная		11,3	11,3						
	Яйцо		3,6	3						
	вода		2,1	2,1						
	Соль		0,2	0,2						
	Масса лапши			12						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143						
	Соль		0,5	0,5						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему		150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		80,5	76						
	масса готовой мякоти птицы			33						
	картофель		144,7	108,8						
	лук репчатый		11,3	9,4						
	морковь		5,9	4,7						
	Масло сливочное		3,8	3,8						
	соль йодированная		0,60	0,6						
	вода питьевая		18,8	18,8						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	73,33	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,5						
	Сахар		5,00	5,0						
	вода		152,0	152,0						
Хлеб ржаной		35	35,0	35,0	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**525**			**21,08**	**22,67**	**54,96**	**516,85**	**6,87**	
	ПОЛДНИК									
Ватрушка королевская		130			15,98	9,50	50,58	350,13		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ			35,00						
	масло сливочное		9,00	9,00						
	мука пшеничная		17,00	17,00						
	сахарный песок		9,00	9,00						
	творожная начинка			95,00						
	творог		68,00	68,00						
	сахарный песок		13,50	13,50						
	Яйцо куриное		16,20	13,50						

	посыпка верх			14,20						
	масло сливочное		3,50	3,50						
	Мука пшеничная		7,2	7,2						
	сахарный песок		3,5	3,5						
	масса пф			144						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Итого:		**290**			**16,08**	**9,52**	**55,75**	**371,91**	**2,02**	
ВСЕГО:		**1274**			**48,17**	**44,05**	**174,74**	**1298,92**	**20,76**	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	ская ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18	18						
	Молоко		123	123						
	Сахар		2	2						
	Соль йодированная		0,4	0,4						
	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		2,5	2,5						
	Сахар		6	6						
	Молоко		90	90						
	Вода		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83		№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**369**			**13,19**	**15,71**	**45,20**	**361,16**	**1,84**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок		125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		**125**			**0,63**	**0,00**	**12,62**	**52,77**	**2,50**	
	ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным		40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб дошк2016
	Свекла		48,64	38,00						
	масло растительное		2,4	2,40						
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/10/5			2,55	2,95	8,06	72,05		№86 дошколь. 2016
	картофель		59,85	45,00						
	крупа рисовая		3,00	3,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	вода питьевая		105,00	105,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	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		5,00	5,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным		50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						

	или фарш рыбный		34,65	33						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко		13,00	13,00						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			58,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с овощами		110			3,79	4,39	20,92	138,16	1,99	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия		30,00	30,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	морковь		16,25	13,00						
	Лук репчатый		12,00	10,00						
	томатная паста		3,00	3,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**552**			**15,79**	**15,61**	**67,04**	**481,97**	**2,98**	
	ПОЛДНИК									
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами		**150**			8,38	9,22	20,92	201,38	0,88	ТТК
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,00	37,50						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса готового мясного фарша			**30,00**						
	крупа гречневая		26,30	26,30						
	вода питьевая		84,00	84,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса каши			**105,00**						
	морковь		15,00	12,00						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло сливочное		1,50	1,50						
	масса пассерованных овощей			15,00						
	масса каши с овощами			**120,00**						
Напиток из шиповника		150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**325**			**10,40**	**9,58**	**42,99**	**300,88**	**75,88**	
ВСЕГО:		**819,00**			**40,00**	**40,90**	**167,85**	**1196,78**	**83,20**	
ИТОГО за 10 дней		**12669,00**			**408,54**	**400,70**	**1603,69**	**11620,07**	**397,33**	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		**1266,90**			**40,85**	**40,07**	**160,37**	**1162,01**	**39,73**	

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 учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 блюддля 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., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;

сельскозозяйственная 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 с1.09(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%