

Титул
Директор ООО "ФУДСЕРВИС"
Иванов Э.Р.



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12-часовым пребыванием от 3 до 7 лет



День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каши "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		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Деш 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Ватрушка с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб лонж Деш 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Щи 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	№107 сб лонж 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		17,85	17,10						
или фарш говяжий		17,95	17,10						
Лук репчатый		1,79	1,50						
Яйцо		1,44	1,20						
Вода для фарша		1,50	1,50						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,50						
масса готовых фрикаделек			15,00						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Убойный бульон со сметанно-томатным соусом	120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,650	№314 сб лонж 2016
капуста свежая		91,00	72,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		47,00	45,00						
или фарш говяжий		45,00	45,00						
крупа рисовая		6,00	6,00						
масса отварного риса			17,00						
лук репчатый		12,00	10,00						
масло растительное		3,00	3,00						
масса припущенного лука			10,00						
яйцо		6,00	5,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
масса полуфабриката			139,00						
масло растительное		1,00	1,00						
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 доиск 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 Диск + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Диск + 2012
Итого:		645			21,56	15,12	94,89	578,17	7,47	
Кисломолочный напиток	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ доиск 2016
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Диск + 2012
Конфеты рыбные		70			8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ доиск 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	или филе рыбный		48,51	46,20						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ доиск 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 СБ доиск Диск 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 Диск + 2012
Итого:		626			22,24	19,47	89,32	629,26	18,46	
ВСЕГО:		1777			54,70	47,31	254,06	1633,70	37,96	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	рецептур
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Уши 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 Диск 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Сербред с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб диск 2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	414			13,43	17,61	50,98	407,57	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар)	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб диск 2016
в ассортименте									
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб диск 2016
		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 диск 2016
		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						

Пюре из куриных записанных в сметанно-томатный соус	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м		50,00	32,50						
или фарш куриный		34,20	32,50						
хлеб пшеничный		7,50	7,50						
Вода		10,00	10,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Масса припущенного лука			7,50						
Мука пшеничная		3,50	3,50						
Масса полуфабриката			60,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тофелей			50,00						
сметанно-томатный соус:			25,00						
сметана		6,25	6,25						
Мука пшеничная		1,88	1,88						
вода		18,75	18,75						
томатная паста		1,25	1,25						
соль йодированная		0,20	0,20						
Микронное изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 СБ доки 2016
микронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сБ шк 2017
яблоки свежие		31,92	28,00						
вода		183,00	183,00						
сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Доки + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Доки + 2012
Итого:	705			18,39	19,57	91,87	625,31	12,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченное (молзко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ доки 2016
молоко		189,00	180,00						
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Доки + 2012
печенье									
Запеканка творожная с повидлом	120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сб доки 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 йодированная		0,60	0,60						
повидло		30,60	30,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сБ доки Доки 2016
чай весовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	543			19,97	22,42	77,67	631,48	7,31	
ВСЕГО:	1842			52,68	59,59	238,71	1740,36	24,81	

День 3 - ий

наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сБ доки 2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		92,00	90,00						
		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сБ доки Доки 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,41	12,06	54,89	370,60	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№385 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		лит. приработка №16 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. дека 2016
		Горох	14,58	14,40					
		Картофель	47,88	36,00					
		Морковь	11,52	9,00					
		Лук репчатый	8,64	7,20					
		Масло растительное	3,60	3,60					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		Бульон	126,00	126,00					
Суп из отварной индейки	200			9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№205 : сб. 2017
		индейки филе б/к	44,80	44,80					
		масса отварного филе индейки		32,00					
		масло сливочное	8,00	8,00					
		Лук репчатый	11,90	10,00					
		Морковь	16,25	13,00					
		Крупа рисовая	55,00	55,00					
		вода	86,00	86,00					
		соль иодированная	0,80	0,80					
		масса гарнира		168,00					
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб. дека 2016
		урюк	18,40	18,00					
		масса отварных сухофруктов		28,80					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб пшеничный	20			1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134, Дека + 2012
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дека + 2012
Итого:	675			18,91	14,95	106,15	644,53	12,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, латык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дека 2016
Булочка дорожная	35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб. дека 2016
		Мука пшеничная	21,35	21,00					
		мука пшеничная на подпыл	0,70	0,70					
		Сахар	4,20	4,20					
		Масло сливочное	4,55	4,55					
		соль иодированная	0,21	0,21					
		дрожжи сухие	0,14	0,14					
		вода	10,70	10,70					
		масса полуфабриката для крошки:		39,90					
		мука пшеничная	0,84	0,84					
		масло сливочное	0,70	0,70					
		масса крошки		1,40					
		масло растительное для смазки изделий	0,70	0,70					
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№270 сб. дека 2016
		рыба (минтай с/м БГ) или филе рыбный	81,60	60,00					
		хлеб пшеничный	63,00	60,00					
		яйцо	12,00	12,00					
		масло сливочное	9,60	8,00					
		соль иодированная	3,00	3,00					
		вода питьевая	0,12	0,12					
			12,00	12,00					
Картофель запеченный	140			3,80	8,25	29,53	212,80		№147 сб. янв 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	№209 сб. дека 2016
		вода питьевая	180,00	180,00					
		сахарный песок	6,00	6,00					
		шиповник	18,40	18,00					
Хлеб пшеничный	30			2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дека + 2012
Итого:	651			27,69	19,01	86,42	654,83	91,87	
ВСЕГО:	1830			57,42	46,42	257,26	1716,96	116,19	

Лист 4 - 248

Виды блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Мини-заческа молочная с маслом		180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
Крупа ячневая			22,50	22,50						
Молоко			90,00	90,00						
Вода			68,00	68,00						
Сахар			2,50	2,50						
соль иодированная			0,50	0,50						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дека 2016
Кофейный напиток			2,50	2,50						

Взвешивание	Сахар		6,00	6,00						
	Моноко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Взвешивание	Батон нарезной масло сливочное повидло	30/5/10	30,00 5,00 10,00	30,00 5,00 10,00	2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
Итого:		414			11,74	13,08	58,59	385,88	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептур (дешевизна) 2016г. №418
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,8		№10 сб.дешевизна 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб.дешевизна 2016
	крупя пшенная		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 йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		120,00	120,00						
Птица, тушеная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб.дешевизна 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	соус сметанный:									
	Вода или отвар		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,00						
	картофель		137,00	103,00						
	морковь		37,50	30,00						
	Лук репчатый		28,00	23,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	масса овощей с соусом			160,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№294 Сб.дешевизна 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, Дешевизна + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дешевизна + 2012
Итого:		680			26,16	19,19	79,98	583,57	18,20	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	№420 Сб.дешевизна 2016
Кефир (жирность 2,5%) с сахаром	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Булочка с сахаром		35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№142 Сб.дешевизна 2017
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	Яйцо		2,04	1,70						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Моноко		9,10	9,10						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,00	0,84						
	Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70						
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,32	№229, сб.дешевизна 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410, 411 сб.дешевизна Дешевизна 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 124, Дем + 2012
Итого:	584			24,16	33,79	52,03	581,93	1,51	
ВСЕГО:	1858			62,97	66,06	208,78	1627,38	25,50	

День 5 - май

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	200			4,38	3,80	14,36	120,00		№100, сб дошк 2016
макаронные изделия		16,00	16,00						
Сахар		1,10	1,10						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дем 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	431			12,98	14,15	35,84	324,93	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№346 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 дошк, 2016
картофель		20,64	15,00						
свекла		15,30	12,00						
морковь		11,40	9,00						
огурцы соленные		21,84	12,00						
лук репчатый		10,71	9,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12		ТТК 535 23, 12, 2020
картофель		77,14	58,00						
капуста свежая		31,25	25,00						
морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		12,00	10,08						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Вода		130,00	130,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана	70	7,00	7,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25 01 2023
говядина (котлетное мясо б/к)		51,16	49,00						
или фарш говяжий		51,45	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
Вода		14,70	14,70						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			75,30						
масло растительное		1,00	1,00						
Мини-трюфельная рассольчатая с мясом, с маслом сливочным	130/2			3,80	2,37	26,43	141,96		№180 сб дошк 2016
Крупа гречневая		54,70	54,70						
соль йодированная		0,33	0,33						
Вода питьевая		82,00	82,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	1,50						
масло сливочное		3,00	3,00						
Мини-трюфельная рассольчатая с мясом, с маслом сливочным	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб тех 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	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 Сб доиск 2016
Кондитерское изделие	мармелад	10	10,00	10,00	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198 Дели + 2012
Зеленое с пшеницей		100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,80	30,80						
	в том числе на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сметана		12,50	12,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			52,00						
	цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00						
	картофель		34,58	26,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль		0,80	0,80						
	масса фарша			72,00						
	яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб доиск Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		483			17,34	18,53	51,37	446,28	4,27	
ВСЕГО:		1723			55,83	61,92	189,52	1555,52	23,13	

2 недели

День 6 - ый		Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупа пшеничная			22,50	22,50						
Молоко			90,00	90,00						
Вода			68,00	68,00						
Сахар			2,50	2,50						
соль йодированная			0,50	0,50						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 412 сб доиск 2016
чай весовой			0,45	0,45						
Сахар			6,00	6,00						
Молоко			92,00	90,00						
Вода			90,00	90,00						
Булочка с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб доиск Дели 2016
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										
Дом		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборнику рецептур (молочная) 2016г №418
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД										
Каша пшеничная		50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 доиск Сб 2016
икра кабачковая			51,00	50,00						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,16	№12 сб доиск 2016
Картофель			79,80	60,00						
Крупа перловая			8,00	8,00						
Морковь			10,00	8,00						
Лук репчатый			4,76	4,00						
Масло растительное			3,60	3,60						
огурцы соленные			21,84	12,00						
соль йодированная			0,70	0,70						

Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб. док. 2016
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№01,128 сб. док. 2016
		картофель	79,80	60,00					
		Морковь	9,00	7,20					
		Лук репчатый	8,60	7,20					
		Масло растительное	1,80	1,80					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		бульон	135,00	135,00					
		клецки:		18,00					
		мука пшеничная	5,50	5,50					
		Масло сливочное	0,60	0,60					
		яйцо	1,90	1,60					
		вода	8,80	8,80					
		соль иодированная	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. док. 2016
		филе индейки с/м	56,00	56,00					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		масса отварной говядины		40,00					
		морковь	17,50	14,00					
		Лук репчатый	8,50	7,10					
		томатная паста	1,20	1,20					
		масло растительное	2,70	2,70					
		вода	30,00	30,00					
		мука пшеничная	2,00	2,00					
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	130/3			3,69	2,29	25,58	137,68		№180 сб. док. 2017
		крупа перловая	47,60	47,60					
		соль иодированная	0,33	0,33					
		вода питьевая	82,00	82,00					
		Масса рассыпчатой каши		115,00					
		Лук репчатый	2,40	2,00					
		морковь	22,00	17,00					
		масло сливочное	3,00	3,00					
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб. док. 2017
		яблоки свежие	31,92	28,00					
		вода	183,00	183,00					
		сахар	6,00	6,00					
Суп рисный	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Док + 2012
Шницель	678			24,25	18,47	80,03	594,77	7,14	
Кисло-молочный напиток (кефир, ряженка, закваска)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ док. 2016
Кондитерское изделие	35	35,00	35,00	4,2	2,065	26,25	128,1	0	табл 10 стр 202, Док + 2012
Омлет натуральный	150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229, сб. док. 2016
		яйцо	96,00	80,00					
		молоко	75,00	75,00					
		масса омлетной смеси		155,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		масса готового омлета		150,00					
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб. док. Док. 2016
		чай весовой	0,90	0,90					
		Сахар	6,00	6,00					
		лимон	8,00	7,00					
		Вода	180,00	180,00					
Суп овощной	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Док + 2012
Шницель	583			23,07	21,80	95,18	638,56	4,35	
Шницель	1775			62,04	56,39	241,70	1692,51	23,52	

Наименование блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Сырный молочный с маслом сливочным	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д
		Крупа манная	22,50	22,50					
		Молоко	158,00	158,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
Шоколад молочный	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб. док. Док. 2016
		Какао-порошок	2,00	2,00					

	Сахар	6,00	6,00						
	Молоко	110,00	110,00						
	Вода	80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб докум Дени2016
	Батон нарезной	30,00	30,00						
	Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	404			11,41	12,98	50,53	356,73	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептур (милкином) 2016г 20418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 докум. 2016.
	Морковь	57,25	45,80						
	Яблоки свежие	17,10	15,00						
	Сахарный песок	3,00	3,00						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№77, сб докум 2016
	Капуста свежая	50,00	40,00						
	Картофель	31,92	24,00						
	Морковь	12,50	10,00						
	Лук репчатый	9,52	8,00						
	Масло растительное	4,00	4,00						
	соль иодированная	0,70	0,70						
	булон	140,00	140,00						
	Сметана	7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт приобретения от 25.12.2018 №1509
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куринный	83,25	55,13						
	морковь	57,90	55,13						
	Лук репчатый	16,40	13,12						
	соль иодированная	18,00	15,00						
	яйцо	0,57	0,57						
	Мука пшеничная	0,84	0,70						
	масло растительное	5,25	5,25						
Гороховое пюре	130	2,60	2,60	11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
	горох колотый	66,30	65,00						
	соль	0,50	0,50						
	Вода питьевая	163,00	163,00						
	масло сливочное	2,40	2,40						
Ужин из урнок	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№294 сб докум 2016
	урюк	18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов		28,80						
	Сахар	6,00	6,00						
	вода	183,00	183,00						
Мясо свиное	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дени + 2012
Мясо куриное	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дени + 2012
Итого:	697			29,82	23,94	98,86	738,59	14,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ докум 2016
Мука пшеничная	35	21,00	21,00	2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная на полпыл	0,75	0,75						
	Сахарный песок	2,73	2,73						
	масло сливочное	1,00	1,00						
	Яйцо	2,04	1,70						
	Дрожжи сухие	0,18	0,18						
	Молоко	9,10	9,10						
	Соль иодированная	0,20	0,20						
	Вода	8,26	8,26						
	Масса полуфабриката		41,00						
	Яйцо (на смазку изделий)	1,00	0,84						
	Масло растительное на смазку листов	0,70	0,70						
минтай ПБГ	50/25	86,30	63,00	4,00	13,24	27,13	245,23		№229 шк докум. 2017
	вода питьевая	10,00	10,00						
	морковь	12,50	10,00						
	томатная паста	2,00	2,00						
	лук репчатый	6,00	5,00						
	масло растительное	2,50	2,50						
	соль	0,20	0,20						
Крупа рисовая	130/2	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	соль иодированная	0,60	0,60						
	Вода питьевая	281,70	281,70						
	Масло сливочное	2,00	2,00						
Итого:	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб докум Дени 2016

чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
чай молочный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дел + 2012
Итого:	638			17,36	27,66	107,54	723,81	2,48	
Итого:	1919			59,49	64,58	275,11	1895,13	23,12	

Дань 3-ий

Наименование блюд и ингредиентов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	Ккал		С
		брутто	нетто							
ЗАВТРАК										
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. делок 2016	
		0,45	0,45							
		6,00	6,00							
		92,00	90,00							
		90,00	90,00							
Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб. делок Делок 2016	
Масло сливочное		5,00	5,00							

2 - ой ЗАВТРАК									
Яблоки свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№446 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-пюре домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№24 сб. делок 2016
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						
Масло сливочное			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						

Суп из отварной птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/2 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						
Суп из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№294 СБ. делок 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
чай молочный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Делок + 2012
чай фруктовый	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Делок + 2012
Итого:	670			27,63	28,15	80,62	677,09	8,24	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 СБ. делок 2016
посылка низ	150		41,00	18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
масло сливочное		10,70	10,70						
мука пшеничная		21,00	21,00						
сахарный песок		10,70	10,70						
творожная начинка			110,00						

	творог		78,50	78,50						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка верх			16,30						
	масло сливочное		4,25	4,25						
	Мука пшеничная		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	масса пф			167,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб доник. Дони 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		523			23,79	15,49	72,15	522,28	4,27	
ВСЕГО:		1 697			64,51	56,40	228,21	1671,83	24,57	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)		белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каши 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 Дони 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 доник 2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	414			15,21	17,02	55,26	421,87	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дониконик) 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 доник 2016
		72,96	57,00						
		3,60	3,60						
Суп картофельный с рисовой крупой, с мякотью фрикаделек, со сметаной	180/10/5			2,57	3,02	9,63	79,60		№86 дониконик. 2016
		71,82	54,00						
		3,50	3,50						
		9,00	7,20						
		8,54	7,20						
		1,80	1,80						
		126,00	126,00						
		0,60	0,60						
		11,90	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
		63,30	46,20						
		48,51	46,20						
		0,70	0,70						
		12,60	12,60						
		18,20	18,20						
		7,00	7,00						
			81,00						
		3,00	3,00						
		3,00	3,00						

Макаронные изделия с начинкой	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	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Йогурт, ряженка, кефир)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ шк 2016
Кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Булочка "Российская"	30			2,11	2,40	14,61	88,50	0,01	№430 СБ шк 2017
Мука пшеничная		17,00	17,00						
Мука пшеничная на подпыл		0,50	0,50						
Сахар		5,00	5,00						
Сахар (для отделки)		1,00	1,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
Молоко		2,50	2,50						
Яйцо		1,20	1,00						
Яйцо (для смазки)		0,90	0,75						
Дрожжи сухие		0,13	0,13						
Соль йодированная		0,17	0,17						
Каша гречневая с маслом	200			11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	ТТК
Гречиха (крупяное масло 5%)		52,00	50,00						
Жиры растительные		52,00	50,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
Масса творожная мягкая			40,00						
Фарш		35,00	35,00						
Крупа гречневая		112,00	112,00						
Вода питьевая		0,40	0,40						
Соль йодированная			140,00						
Масса каши		18,75	15,00						
Морковь		24,00	20,00						
Лук репчатый		2,00	2,00						
Масло сливочное			20,00						
Масса творожная мягкая			160,00						
Масса каши с овощами	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб шк 2016
Пшеница		18,40	18,00						
Сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	626			21,39	19,69	83,51	598,68	91,72	
Итого О:	1928			59,37	57,01	252,92	1763,22	100,91	
Итого О за 10 дней	18161			589,62	575,14	2383,10	17009,31	504,82	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1816			58,96	57,51	238,31	1700,93	50,40	

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 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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 3. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 4. Сборник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - продукты I категории утилитарности;
 - свинина охлажденная шпик охлажденная потрошенная;
 - рыба морская крупная или средняя потрошенная без головы;
 - овощные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г;
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) моркови, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - масло растительное в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - масло с массовой долей жира 15%
 - макаронные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%