

с 01.07.2025г.

Мамманов Т.Н.



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

1 ком-м

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Данные о составе			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угле- воды			
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК №7Д
		Крупа рисовая	13,50	13,50					
		Крупа пшеничная	10,00	10,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	68,00	68,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
		Кофейный напиток	2,50	2,50					
		Сахар	6,00	6,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб.доп.к. Дети 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	№346 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Томаты свежие порционно	50			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб.шк 2017
		томаты свежие	51	50					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,56	6,17	№103, сб.доп.к. 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 йодированная	0,15	0,15					
		Масса полуфабриката		21,50					
		масса готовых фрикаделек		15,00					
		Картофель	79,80	60,00					
		Морковь	10,00	8,00					
		Лук репчатый	9,52	8,00					
		вермишель	8,00	8,00					
		Масло растительное	2,00	2,00					
		соль йодированная	0,70	0,70					
		Вода	132,00	132,00					
Голубцы ленивые со сметанно- томатным соусом	120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,650	№314 сб.доп.к. 2016
		капуста свежая	91,00	72,00					
		говядина (котлетное мясо б/к)	47,00	45,00					
		или фарш говяжий	45,00	45,00					
		крупа рисовая	6,00	6,00					
		масса отварного риса		17,00					
		лук репчатый	12,00	10,00					
		масло растительное	3,00	3,00					
		масса припущенного лука		10,00					
		яйцо	6,00	5,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		масса полуфабриката		139,00					
		масло растительное	1,00	1,00					
соус сметанно-томатный									
		мука пшеничная	2,25	2,25					
		вода	22,50	22,50					
		сметана	7,50	7,50					
		томатная паста	1,20	1,20					
		соль йодированная	0,30	0,30					
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№294 СБ.доп.к. 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, Доп.к + 2012

Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		2012
Итого:		645			21,10	15,17	86,51	543,57	16,22	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, заквас)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ доик 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Дени +, 2012
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	70	63,30	46,20	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ доик 2016
	соль иодированная		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	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ доик 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410, 411 СБ доик Дени 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дени + 2012
Итого:		626			22,24	19,47	89,32	629,26	18,46	
ВСЕГО:		1777			54,24	47,36	245,68	1599,10	46,71	

2 КОМ-11.

День 2- ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)				ценность		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная моночная 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 иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кашка с молоком		180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дени 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 доик 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		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 доик 2016г
в ассортименте		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
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 доик 2016
	огурцы соевые		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						
Фарш со свежей капустой, картофелем, со сметаной		180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№88 сб доик 2016
	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 иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
	цыплята - бройлеры с/м		50,00	32,50						
	или фарш куриный		34,20	32,50						
	хлеб пшеничный		7,50	7,50						
	Вода		10,00	10,00						
	Лук репчатый		12,00	10,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						

Плов из отварной индейки	соль иодированная	200	0,70	0,70	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№203 сб.мск 2017
	Бульон		126,00	126,00						
	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						
Компот из урюка	масса гарнира	180		168,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб.дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		685			18,14	15,51	108,62	655,74	22,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
		35	185,00	180,00	2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб.дошк 2016
Булочка дорожная	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на полпыл		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	№279 сб.дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
	хлеб пшеничный		63,00	60,00						
	яйцо		12,00	12,00						
Картофель запеченный	масло сливочное		9,60	8,00						
	соль иодированная		3,00	3,00						
	вода питьевая		0,12	0,12						
			12,00	12,00						
		140			3,80	8,25	29,53	212,80		№147 сб.шк 2017
Напиток из шиповника	Картофель		270,00	203,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло растительное		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб.дошк 2016
	вода питьевая		180,00	180,00						
	сахарный песок		6,00	6,00						
	шиповник		18,40	18,00						
Итого:		651			27,69	19,01	86,42	654,83	91,87	табл 6 стр 134, Дети + 2012
ВСЕГО:		1840			56,64	46,98	259,73	1728,17	126,31	

4 коп. м.

День 4 -ый

День 4 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						

Итого:		414	10,00	10,00	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 рецептов (доп.конт.) 2016г №418
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,8		№10 сб дошк 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупка 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 дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
	Вода или отвар		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль 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	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		680			26,16	19,19	79,98	583,57	18,20	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, йогурт) с сахаром	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Булочка с сахаром		35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75						
	Сахарный песок		2,73	2,73						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	Яйцо		2,04	1,70						
	Дрожжи сухие		0,18	0,18						
	Молоко		9,10	9,10						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
	Вода		8,26	8,26						
	Масса полуфабриката			41,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,00	0,84						
	Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70						
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,32	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		584			24,16	33,79	52,03	581,93	1,51	
ВСЕГО:		1858			62,97	66,06	208,78	1627,38	25,50	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Ссылка на рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	200			4,38	3,80	14,36	120,00		№160, 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 Деш 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	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 дошк, 2016
картофель		20,64	15,00						
свекла		15,30	12,00						
морковь		11,40	9,00						
огурцы соленые		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	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к)		51,16	49,00						
или фарш говяжий		51,45	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
Вода		14,70	14,70						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			75,30						
масло растительное		1,00	1,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом сливочным	130/2			3,80	2,37	26,43	141,96		№180 сб дошк 2016
Крупа гречневая		54,70	54,70						
соль йодированная		0,33	0,33						
Вода питьевая		82,00	82,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	1,50						
масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
яблоки свежие		31,92	28,00						
вода		183,00	183,00						
сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Деш + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Деш + 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 допк 2016
Кондитерское изделие	мармелад	10	10,00	10,00	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012
Энш с птицей		100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,80	30,80						
	в том числе на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сметана		12,50	12,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			52,00						
	цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00						
	картофель		34,58	26,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль		0,80	0,80						
	масса фарша			72,00						
	яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб допк Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		483			17,34	18,53	51,37	446,28	4,27	
ВСЕГО:		1723			55,83	61,92	189,52	1555,52	23,13	

2 неделя

Бюджет-м.

День 6 - ый

день 0 - ВП

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		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 допк 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 допк Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошколки) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Томаты свежие порционно	50			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб шк 2017
		51	50						
Рассольник ленинградский, со сметаной	180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,16	№22 сб допк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,60	3,60						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
		50,00	32,50						
		34,20	32,50						
		7,50	7,50						

	Вода		10,00	10,00						
	Лук репчатый		12,00	10,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса припущенного лука			7,50						
	Мука пшеничная		3,50	3,50						
	Масса полуфабриката			60,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			50,00						
	сметанно-томатный соус:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,25	1,25						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 С6 дошк.2016
	вермишель		45,5	45,50						
	вода		275	275,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		2	2,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№294 С6 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, Деци + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Деци + 2012
Итого:		692			18,78	12,68	96,73	563,55	15,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк.2016
Кондитерское изделие	молоко	20	189,00	180,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Сырники творожные с молоком сгущенным	печенье	120/30	20,00	20,00	23,92	21,47	25,23	390,40		№ 245 сб дошк.2016
	Творог		122,40	120,00						
	мука пшеничная		15,60	15,60						
	Яйцо		6,00	5,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	молоко сгущенное		30,60	30,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк.2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		536			31,03	29,58	66,25	656,28	92,34	
ВСЕГО:		1812			60,72	57,21	235,77	1688,89	113,07	

Уксус - м.

День 7- ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборные рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Деци 2016	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк.2016	
		30,00	30,00							
		10,20	10,00							
		5,00	5,00							
Итого:	414			14,32	15,72	56,69	412,18	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№346 СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6	2,45	№71, сб шк 2017	
		51	50							
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91,128 сб дошк.2016	
		79,80	60,00							
		9,00	7,20							
		8,60	7,20							

	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		135,00	135,00						
	клецки:			18,00						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,90	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Гуляш из отварной индейки		40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	2,19	табл 6 стр 2016
	филе индейки с/м		56,00	56,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	Лук репчатый		8,50	7,10						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным		130/3			3,69	2,29	25,58	137,68		№180 сб доп. 2017
	крупа перловая		47,60	47,60						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	Масса рассыпчатой каши			115,00						
	Лук репчатый		2,40	2,00						
	морковь		22,00	17,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	табл 6 стр 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дел + 2012
Итого:		668			23,75	14,86	75,97	544,43	9,59	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, казак)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ доп. 2016
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	4,2	2,065	26,25	128,1	0	табл 10 стр 202, Дел + 2012
Омлет натуральный		150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229, сб доп. 2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		75,00	75,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб доп. Дел 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дел + 2012
Итого:		583			23,07	21,80	95,18	638,56	4,35	
ВСЕГО:		1765			61,54	52,78	237,64	1642,17	25,97	

8 коп. м.

День 8 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб доп. Дел 2016	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб доп. Дел 2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	404			11,41	12,98	50,53	356,73	2,48		
2 - ой ЗАВТРАК										

Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сформированной рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,8		№10 сб дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73 сб дошк 2016
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		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 переработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
морковь		57,90	55,13						
Лук репчатый		16,40	13,12						
соль йодированная		18,00	15,00						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,70						
масло растительное		5,25	5,25						
вода		2,60	2,60						
Гороховое пюре	130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
горох колотый		66,30	65,00						
соль		0,50	0,50						
Вода питьевая		163,00	163,00						
масло сливочное		2,40	2,40						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,40	18,00						
масса отварных сухофруктов			28,80						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	687			30,66	26,42	96,81	756,15	14,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром	35			2,66	4,20	18,42	95,67	0,11	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная		21,00	21,00						
Мука пшеничная на 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 йодированная		0,20	0,20						
Вода		8,26	8,26						
Масса полуфабриката			41,00						
Яйцо (на смазку изделий)		1,00	0,84						
Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70						
Рыба, тушеная с овощами	50/25			4,00	13,24	27,13	245,23		№229 школьн. 2017
минтай ПБГ		86,30	63,00						
вода питьевая		10,00	10,00						
морковь		12,50	10,00						
томатная паста		2,00	2,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
масло растительное		2,50	2,50						
соль		0,20	0,20						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным	130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						
соль йодированная		0,60	0,60						
Вода питьевая		281,70	281,70						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дети 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, Дети + 2012
Итого:	638			17,36	27,66	107,54	723,81	2,48	
ВСЕГО:	1909			60,33	67,06	273,06	1912,69	23,12	

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

продуктов	порции	цены		ценность					С	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	УГЛ-ды	Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
		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 допик 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 допик Дети2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	404			12,69	12,37	65,64	425,46	2,06		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с яблоками	60			0,07	3,06	6,70	54,06	10,12	№46 сб инк Дели2017	
		45,00	36,00							
		20,52	18,00							
		0,60	0,60							
		3,00	3,00							
		3,00	3,00							
Суп-лапша домашняя из курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№24 сб допик2016	
		24,40	23,00							
			10,00							
		13,60	13,60							
		4,32	3,60							
		2,50	2,50							
		0,24	0,24							
			14,40							
		10,00	8,00							
		9,52	8,00							
		4,00	4,00							
		170,00	170,00							
		0,70	0,70							
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020	
		97,50	92,00							
			40,00							
		173,70	130,60							
		13,60	11,30							
		7,10	5,60							
		4,60	4,60							
		0,70	0,70							
		22,60	22,60							
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 СБ допик 2016	
		15,30	15,00							
		6,00	6,00							
		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012	
Итого:	680			26,86	28,71	83,09	688,30	18,36		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 СБ допик 2016	
		185,00	180,00							
Ватрушка королевская	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023	
			41,00							
		10,70	10,70							
		21,00	21,00							
		10,70	10,70							
			110,00							
		78,50	78,50							
		15,00	15,00							
		18,00	15,00							
			16,30							
		4,25	4,25							
		7,80	7,80							
		4,25	4,25							
			167,00							

Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	2016
чай весовой			0,90	0,90						
Сахар			6,00	6,00						
лимон			8,00	7,00						
Вода			180,00	180,00						
Итого:		523			23,79	15,49	72,15	522,28	4,27	
ВСЕГО:		1 707			63,73	56,96	230,68	1683,04	34,69	
День 10 - ый										
10 кол - м.										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д	
Крупа геркулесовая		22,50	22,50							
Молоко		158,00	158,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль йодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016	
Кофейный напиток		2,50	2,50							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с 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:		414			15,21	17,02	55,26	421,87	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418	
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционные	50	51	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71, сб шк 2017	
огурцы свежие										
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			2,57	3,02	9,63	79,60		№86 дошкольн. 2016	
картофель		71,82	54,00							
крупка рисовая		3,50	3,50							
морковь		9,00	7,20							
лук репчатый		8,54	7,20							
масло растительное		1,80	1,80							
вода питьевая		126,00	126,00							
Соль йодированная		0,60	0,60							
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		5,00	5,00							
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017	
рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20							
или фарш 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							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Макаронные изделия отварные с овощами	130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017	
макаронные изделия		35,00	35,00							
соль йодированная		0,50	0,50							
морковь		18,75	15,00							
Лук репчатый		14,40	12,00							
томатная паста		3,50	3,50							
Масло растительное		5,00	5,00							
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
Кисель-концентрат		21,00	21,00							
Сахар		6,00	6,00							

Хлеб пшеничный	вода	25	180,00	180,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		698			21,37	16,69	91,91	616,33	6,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Булочка "Российская"	мука пшеничная	30	17,00	17,00	2,11	2,40	14,61	88,50	0,01	№430 СБ шк 2017
	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						
Каши вязкая гречневая с мясом и овощами		200			11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	ТТК
	говядина (котлетное мясо б/к)		52,00	50,00						
	ини фарш говяжий		52,00	50,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	крупа гречневая		35,00	35,00						
	вода питьевая		112,00	112,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса каши			140,00						
	морковь		18,75	15,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	масса пассерованных овощей			20,00						
	масса каши с овощами			160,00						
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 СБ дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		626			21,39	19,69	83,51	598,68	91,72	
ВСЕГО:		1918			58,87	53,40	248,86	1712,88	103,36	
ИТОГО за 10 дней		18151			587,55	569,32	2368,42	16890,21	546,66	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1815			58,75	56,93	236,84	1689,02	54,67	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории 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%