

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова 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	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК №7Д
		Крупа рисовая	13,50	13,50					
		Крупа пшеничная	10,00	10,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	68,00	68,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	3,00	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 ланч 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	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,6		ТТК
		морковь	50,00	40,00					
		лук репчатый	9,60	8,00					
		томатная паста	7,00	7,00					
		масло растительное	2,50	2,50					
		сахарный песок	0,50	0,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,56	6,17	№103, сб ланч 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					
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,650	№314 сб ланч 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					
соус сметанно-томатный									
		мука пшеничная	2,25	2,25					
		вода	32,50	32,50					

Напиток из сухофруктов	соль йодированная	180	0,30	0,30	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Деш + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Деш + 2012
Итого:		645			21,56	15,12	94,89	578,17	7,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Деш + 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 дошк 2016
	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	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 СБ дошк Деш 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, Деш + 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 порция	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	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 Дашк 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк 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) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016г
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 дошк 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 дошк 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,30	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						

Тестели куриные запеченные в сметано-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
пшеница - 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 тефтелей			50,00						
сметано-томатный соус			25,00						
сметана		6,25	6,25						
Мука пшеничная		1,88	1,88						
вода		18,75	18,75						
томатная паста		1,25	1,25						
соль иодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 СБ лонж 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль иодированная		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, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	705			18,39	19,57	91,87	625,31	12,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ лонж 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, Дели + 2012
печенье									
Запеканка творожная с повидлом	120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сб лонж 2016
Творог		112,17	110,00						
Крупа манная		6,90	6,90						
Яйцо		6,00	5,00						
сахарный песок		9,60	9,60						
Сметана		4,80	4,80						
Масло сливочное		4,80	4,80						
Сухари панировочные		4,80	4,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
повидло		30,60	30,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб лонж Дели 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	59,99	238,71	1740,36	24,81	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборные рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	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 лонж 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 лонж Дели 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	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85		лист протокола №10 от 13.06.2016
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						

Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки		180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 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						
Плов из отварной индейки		200			9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сб дошк 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 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, Деш + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Деш + 2012
Итого:		675			18,91	14,95	106,15	644,53	12,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	Мука пшеничная	35	21,35	21,00	2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб дошк 2016
	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	рыба (минтай с/г БГ) или фарш рыбный	80	81,60	60,00	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
	хлеб пшеничный		12,00	12,00						
	яйцо		9,60	8,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,12	0,12						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель запеченный	Картофель	140	270,00	203,00	3,80	8,25	29,53	212,80		№147 сб шк 2017
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло растительное		5,00	5,00						
Напиток из шиповника	вода питьевая	180/6	180,00	180,00	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	сахарный песок		6,00	6,00						
	шиповник		18,40	18,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Деш + 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	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10д
	ЗАВТРАК								
	Крупа ячневая	22,50	22,50						
	Молоко	90,00	90,00						
	Вода	68,00	68,00						
	Сахар	2,50	2,50						
		0,40	0,40						

Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
		30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	повидло		10,00	10,00						
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 рецептов (доп. кол.) 2016г №418
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,39	3,13	41,8		№10 сб допик 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 допик 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 иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		120,00	120,00						
Птица, тушенная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб допик 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	соус сметанный :									№372 Сб допик 2016
	Вода или отвар		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль иодированная		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 иодированная		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 допик 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, Допик + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Допик + 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 допик 2016
(Кефир, ряженка, сметан) 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 тк 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 допик 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134 Дети + 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 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол-во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
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 Дети 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 дошколь. 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		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						
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						
	масло сливочное		22,00	22,00						

	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 доик 2016
Кондитерское изделие	мармелад	10	10,00	10,00	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012
Элеш с птицей		100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,80	30,80						
	в том числе на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,00	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 доик 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

День 6 - ый

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеница 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 доик 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 доик Дели 2016
		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 сборнику рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 доик С6 2016
		51,00	50,00						
Рассольник ленинградский, со сметаной	180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,16	№82 сб доик 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						

Салат из свеклы отварной с маслом растительным		60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб. доп. 2016
	Свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки		180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91, 128 сб. доп. 2016
	картофель		79,80	60,00						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,60	7,20						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		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	293 сб. доп. 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. июля, 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	342 сб. окт. 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, Доп. + 2012
Итого:		678			24,25	18,47	80,03	594,77	7,14	
Кисло-молочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДЛИК	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ. доп. 2016
	Кисло-молочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	праники	35	35,00	35,00	4,2	2,065	26,25	128,1	0	табл. 10 стр. 202, Доп. + 2012
Омлет натуральный		150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№429, 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. Доп. 2016
	чай ароматиз.		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, Доп. + 2012
Итого:		583			23,07	21,80	95,18	638,56	4,35	
ВСЕГО:		1775			62,04	56,39	241,70	1692,51	23,52	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3		5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ГТК №4Д
	Крупа манная		22,50	22,50					
	Молоко		158,00	158,00					
	Сахар		2,50	2,50					

Бутерброд с маслом сливочным	Сахар Молоко Вода	30/5	6,00 110,00 80,00	6,00 110,00 80,00	2,29	4,50	15,49	111,60	№1 сб допк Ден2016
	Батон нарезной Масло сливочное		30,00 5,00	30,00 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	Согласно сборника рецептур (дополнен.) 2016г №418
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	Морковь Яблоки свежие Сахарный песок	60	57,25 17,10 3,00	45,80 15,00 3,00	0,65	0,11	5,18	24,24	№39 допк. 2016
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная булон Сметана	180/7	50,00 31,92 12,50 9,32 4,00 0,70 140,00 7,00	40,00 24,00 10,00 8,00 4,00 0,70 140,00 7,00	1,45	4,61	5,94	75,96	№73 сб допк 2016
Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный морковь Лук репчатый соль йодированная яйцо Мука пшеничная масло растительное	70	83,25 57,90 16,40 18,00 0,57 0,84 5,25 2,60	55,13 55,13 13,12 15,00 0,57 0,70 5,25 2,60	10,65	15,50	10,72	225,40	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Гороховое пюре	горох колотый соль Вода питьевая масло сливочное	130	66,30 0,50 163,00 2,40	65,00 0,50 163,00 2,40	11,79	2,96	30,29	196,94	№199 сб шк 2017
Компот из урюка	урюк масса отварных сухофруктов Сахар вода	180	18,40 28,80 6,00 183,00	18,00 28,80 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	№394 сб допк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	табл 6 стр 134 Денн + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	табл 6 стр 144 Денн + 2012
Итого:		697			29,82	23,94	98,86	738,59	14,56
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	№419 СБ допк 2016
Булочка с сахаром	Мука пшеничная Мука пшеничная на подпыл Сахарный песок масло сливочное Яйцо Дрожжи сухие Молоко Соль йодированная Вода Масса полуфабриката Яйцо (на смазку изделий) Масло растительное на смазку изделий	35	21,00 0,75 2,73 1,00 2,04 0,18 9,10 0,20 8,26 41,00 1,00 0,70	21,00 0,75 2,73 1,00 1,70 0,18 9,10 0,20 8,26 41,00 0,84 0,70	2,66	4,20	18,42	95,67	№442 СБ шк 2017
Рыба, тушеная с овощами	минтай ПБГ вода питьевая морковь томатная паста лук репчатый масло растительное соль	50/25	86,30 10,00 12,50 2,00 6,00 2,50 0,20	63,00 10,00 10,00 2,00 5,00 2,50 0,20	4,00	13,24	27,13	245,23	№229 школы. 2017
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая	130/2	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01	№304 сб шк 2017

	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, Делм + 2012
Итого:		638			17,36	27,66	107,54	723,81	2,48	
ВСЕГО:		1919			59,49	64,58	275,11	1895,13	23,12	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Код - во	Код - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	К	
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. доп. 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. доп. Делм 2016
		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 квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85		вкт проработки №10 от 15.06.2016
		37,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб. доп. 2016
		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 доп. 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, Делм + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Делм + 2012
Итого:	670			27,63	28,15	80,62	677,09	8,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 СБ доп. 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						

	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 дошк Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,43	35,78	233,10	0,86	ТТК №3Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк 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									
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									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк 2016
		72,96	57,00						
		3,60	3,60						
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			2,57	3,02	9,63	79,60		№86 дошколки. 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						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	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						

Макаронные изделия отварные с овощами	130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
макаронные изделия		35,00	35,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
морковь		18,75	15,00						
лук репчатый		14,40	12,00						
томатная паста		3,50	3,50						
Масло растительное		5,00	5,00						
Кисель	180			0,54	0,09	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, Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	708			21,87	20,30	95,97	666,67	3,56	
УПЛОТНЕННЫЙ КОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ лонж 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 иодированная		0,17	0,17						
Каша вязкая гречневая с маслом и овощами	200			11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	ТТК
говядина (котлетное мясо б/к)		52,00	50,00						
или фарш говяжий		52,00	50,00						
масло растительное		1,00	1,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
крупа гречневая		35,00	35,00						
вода питьевая		112,00	112,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса каши			140,00						
морковь		18,75	15,00						
лук репчатый		24,00	20,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
масса пассерованных овощей			20,00						
масса каши с овощами			160,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб лонж 2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Итого:	626			21,39	19,69	83,51	598,68	91,72	
ВСЕГО:	1928			59,37	57,01	252,92	1763,22	100,91	
ИТОГО за 10 дней	18161			589,62	575,14	2383,10	17009,31	504,02	
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 ДОО
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 (ДОО) 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 И.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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. Москва, 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 И.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