

Утверждаю
 Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
 Харламова Э.Р.



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной организации



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 (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Ссылка на документ
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 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	111,68		№1 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,50	16,76	55,33	415,31	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016
икра кабачковая		51,00	50,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88,сб дошк2016
говядина (котлетное мясо) 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 иодированная		0,10	0,10						
Масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		51,16	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	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	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	693			26,73	26,03	94,44	722,18	11,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
масса отварной рыбы			39,75						

	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№386 СБ дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45	
ВСЕГО:		1832,00			60,78	62,44	227,99	1724,20	42,54	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	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	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	403			12,09	16,87	55,74	426,87	2,36	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26, сб дошк 2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сб дошк 2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
		34,00	30,00						
		6,00	6,00						

	мука пшеничная		3,50	3,50							
	масса полуфабриката			60,00							
	соус сметанно- томатный:			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	томатная паста		1,00	1,00							
	соль йодированная		0,20	0,20							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16			№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
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		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		693			18,01	15,77	89,63	584,50	11,05		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Биточки рубленные из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25		ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00							
	крупа манная		63,00	60,00							
	яйцо		2,10	2,10							
	Лук репчатый		1,44	1,20							
	вода		18,00	15,00							
	соль йодированная		11,20	11,20							
	сахар		0,65	0,65							
	сулгари панировочные		0,16	0,16							
	Масло растительное		8,00	8,00							
	Масса полуфабриката		2,00	2,00							
				94,40							
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	36,09		№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00							
	масло растительное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,40	7,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	соус			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	соль йодированная		0,20	0,20							
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92		№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18							
	сахар		6	6							
	вода		180	180							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40			табл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		табл 9 стр 186,Дели + 2012
Итого:		556			18,70	20,91	90,22	624,28	90,26		
ВСЕГО:		1835			53,32	55,07	243,45	1716,22	103,14		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 СБ дошк 2016
		77,66	46,50						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						

Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	180/10			6,29	5,65	11,94	132,94	4,43	№87, сб дошк 2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,7	0,7						
вода питьевая		140	140						
Говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо куриное		0,96	0,8						
Вода питьевая		1	1						
Соль йодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката			14,3						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошк. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		51,18	49,00						
или фарш говяжий		51,45	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,63						
масло растительное		1,50	1,50						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
капуста свежая		186,3	149						
масло растительное		5,25	5,25						
морковь		3,25	2,6						
лук репчатый		6,24	5,2						
томатная паста		3,12	3,12						
мука пшеничная		1,56	1,56						
сахар		1	1						
соль йодированная		0,5	0,5						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,4	18,0						
Сахар		6	6,0						
вода		183	183,0						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	690			27,45	27,36	84,47	709,89	34,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Эч-почмак с курицей	100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
Мука пшеничная		31,00	31,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
яйцо куриное		3,12	2,60						
Масло сливочное		2,60	2,60						
Сахарный песок		1,00	1,00						
Молоко		12,50	12,50						
Дрожжи сухие		0,30	0,30						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса теста			50,00						
цыплята - бройлеры с/м		35,42	23,00						
картофель		37,50	30,00						
Лук репчатый		10,38	8,65						
Масло сливочное		4,50	4,50						
соль иодированная		0,53	0,53						
масса фарша			65,00						
яйцо куриное		1,92	1,60						
масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30						
масло растительное для смазки листа		1,00	1,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	486			12,26	6,37	64,12	376,54	4,03	
ВСЕГО:	1762			57,54	54,67	215,82	1616,60	41,07	

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 со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
суповая заправка (звездочки)		16,00	16,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		426			13,03	14,23	48,14	367,91	2,23	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	2 - ой ЗАВТРАК	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
Икра кабачковая	ОБЕД	50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк. 2016
	икра кабачковая		51,00	50,00						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		180/10/5			3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 сбдошк 2016
	Картофель		71,82	54,00						
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	10,80						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,00	37,50						
	Масло растительное		39,40	37,50						
	масса готового мясного фарша		2,80	2,80						
	Картофель		30,00	30,00						
	масса отварного протертого картофеля		190,70	143,45						
	Лук репчатый			136,60						
	масло растительное		12,72	10,60						
	масса приущенного лука		1,80	1,80						
	Масло сливочное		7,70	7,70						
	соль иодированная		1,80	1,80						
	сухари панировочные		0,60	0,60						
	масса полуфабриката		3,20	3,20						
	выход готовой запеканки			175,00						
	Соус сметанный :			150,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		650			24,66	27,59	78,67	661,12	18,90	
Суфле рыбное	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	80			12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284 сб дошк 2016
	мятай ПБГ с/м		103,68	72,5						
	масса отварной рыбы			58						
	соус молочный:									
	молоко		20,3	20,3						
	масло сливочное		3,5	3,5						
	мука пшеничная в/с		3,5	3,5						
	вода		4	4						
	соль иодированная		0,22	0,22						
	масса густого молочного соуса			27						
	яйцо куриное		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса полуфабриката			92						
	масса готового суфле			80						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		98,00	98,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		30,00	30,00						
	Мука пшеничная в/с		1,50	1,50						

	Масло сливочное		1,36	1,36						
	Сахарный песок		1,60	1,60						
	Яйцо куриное		1,92	1,60						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	Повидло		20,4	20						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:			596				101,42	645,06	13,12	
ВСЕГО:			1855				238,42	1776,09	35,51	

2 неделя

День 6 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		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		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,51	13,68	50,92	384,88	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	1,04	№39, сб дошк 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки свежие		17,10	15,00						
сахарный песок		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 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 йодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Сметана		9,00	9,00						
Мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
вода питьевая		27,00	27,00						
Соль йодированная		0,32	0,32						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло сливочное		0,80	0,80						
Вермишель отварная	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк 2016
вермишель		45,50	45,50						
соль йодированная		0,35	0,35						
Вода		275,00	275,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	682			20,97	16,38	78,60	557,48	9,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Ватрушка королевская	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
посыпка низ:									
Масло сливочное		10,70	10,7						
Мука пшеничная		21,0	21,0						
Сахарный песок		10,7	10,7						
творожная начинка:									
Творог		78,50	78,5						

	Сахарный песок		15,00	15,0						
	Яйцо куриное		18,0	15,0						
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	Мука пшеничная		7,80	7,80						
	Сахарный песок		4,25	4,25						
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		550			21,55	13,17	100,12	603,22	94,00	
ВСЕГО:		1818			58,25	47,73	237,20	1637,58	105,53	

День 7-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк 2017
Итого:	416			13,83	16,56	55,91	448,59	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Капуста тушеная	50			1,03	1,62	4,71	37,55	3,10	№139 сб шк 2017
		71,25	57,00						
		2,00	2,00						
		3,75	3,00						
		4,80	4,00						
		1,20	1,20						
		0,50	0,50						
		1,50	1,50						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91, 128 сб дошк 2016
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,6	0,6						
		135	135						
			18						
		5,5	5,5						
		0,6	0,6						
		1,92	1,6						
		8,8	8,8						
		0,16	0,16						
			16,20						
			18,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
		48,80	31,70						
		31,70	31,70						
		5,00	5,00						
		4,20	4,20						
			12,50						
		10,80	9,00						
		1,50	1,50						
			7,50						
		0,30	0,30						
		3,50	3,50						
			60,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,90	1,90						
		18,80	18,80						
		1,00	1,00						
		0,20	0,20						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						

Компот из свежих яблок	соль иодированная	180	0,52	0,52	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017	
	яблоки свежие		34,00	28,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		670			19,14	17,75	98,49	646,30	27,40		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Биточки рубленые из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3	
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4	52,5							
	крупа манная		55,1	52,5							
	яйцо		1,8	1,8							
	Лук репчатый		1,26	1,05							
	вода		15,5	13,0							
	соль иодированная		10,0	10,0							
	сахар		0,5	0,5							
	сулари панировочные		0,2	0,2							
	Масло растительное		7,0	7,0							
	Масса полуфабриката		1,8	1,8							
											83,0
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			4,09	5,97	20,33	172,30		1,36
крупа гречневая			54,70	54,70							
вода питьевая			82,00	82,00							
соль иодированная			0,33	0,33							
масса каши				115,00							
морковь			22,00	17,00							
лук репчатый			2,40	2,00							
масса каши с овощами				130,00							
масло сливочное			3,00	3,00							
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	вода питьевая		160	160							
	мармелад		10	10							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	15,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012	
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		503			15,81	11,84	72,80	483,36	16,60		
ВСЕГО:		1769			54,01	50,65	234,76	1670,25	45,62		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов			
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды						
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	Крупа манная	22,50	22,50	5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д		
		Молоко	158,00	158,00								
		Сахар	2,50	2,50								
		соль иодированная	0,50	0,50								
		Масло сливочное	5,00	5,00								
Какао с молоком	180	Какао-порошок	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010		
		Сахар	6,00	6,00								
		Молоко	110,00	110,00								
		Вода	80,00	80,00								
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010		
		Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:	400			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48				
2 - ой ЗАВТРАК												
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3	кисломолочный напиток	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016		
		сахар	3,00	3,00								
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26				
ОБЕД												
Салат из отварной свеклы	60	Свекла	72,96	57,00	0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34, сб дошк 2016		
		Масло растительное	3,60	3,60								
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	Капуста свежая	45,00	36,00	1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016		
		Картофель	28,73	21,60								
		Морковь	9,00	7,20								
		Лук репчатый	8,57	7,20								
		Масло растительное	4,00	4,00								
		соль иодированная	0,60	0,60								
		Вода	140,00	140,00								
		Сметана	7,00	7,00								
Жаркое из филе птицы	200	цыплята - бройлеры с/м	107,3	101,2	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06 2020		
		масса готовой мякоти птицы	193	145,1								
		картофель	15	12,5								
		лук репчатый	7,9	6,3								
		морковь	5,1	5,1								
		Масло сливочное										

Компот из урожая	соль йодированная		0,8	0,8							
	вода питьевая	180	25,1	25,1	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	урюк		18,40	18,00							
	Сахар		6,00	6,00							
Хлеб ржаной	вода	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		672			21,26	19,45	63,82	519,95	16,86		
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
	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	масса готового омлета			150,00							
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010	
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Ильяш 1997	
	Мука пшеничная		31,00	31,00							
	Мука пшеничная		1,00	1,00							
	дрожжи сухие		0,40	0,40							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	Сахар		1,00	1,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	Яйцо		3,00	2,50							
	молоко		12,50	12,50							
	масса теста			50,00							
	Сахар		5,00	5,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	Хлеб пшеничный	масса пф			57,50						табл 6 стр 134, Дели + 2012
яйцо		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:		616			21,51	29,90	68,85	619,77	4,31		
ВСЕГО:		1871			59,42	68,29	198,32	1643,68	24,91		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
	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						
Чай с молоком, сахаром	180/6		3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
	Масло сливочное									
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5		92	90	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	Вода		90	90						
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	1,50	№23 сб дошк 2016	
	картофель		32,90	24,00						
	морковь		15,36	12,00						
	огурцы соленые		32,76	18,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№94 сб дошк 2016	
	цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						

Биточки "Домашние"	соль иодированная		0,80	0,80						ТАК ПРОИЗВОДИЛИ ОТ 25.12.2018 №569		
	цедлыта - бройлеры с/м или фарш куриный	70	84,9	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07			
	морковь		16,53	13,12								
	Лук репчатый		18	15								
	Масло растительное		1,5	1,5								
	масла припущенного лука			8								
	соль иодированная		0,57	0,57								
	яйцо		0,84	0,7								
	Мука пшеничная		5,25	5,25								
	масса полуфабриката			82,6								
масло растительное		2,6	2,6									
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3			7,43	3,56	22,43	150,60		№ 200 сб шк 2017		
	горох		41,80	41,00								
	масса отварного гороха			82,00								
	картофель		59,60	44,80								
	масса отварного картофеля			42,00								
	молоко		22,40	21,00								
	соль йодированная		0,35	0,35								
	масло сливочное		3,00	3,00								
	Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24		0,99	ТТК
		Сахар		6,00	6,00							
вода			180,00	180,00								
Итого:												
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012			
Итого:	688			26,01	22,35	85,15	640,62	3,16				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Пудинг творожный с повидлом		130/20			19,82	14,01	46,53	389,70	0,41	№249 СБ дошк 2016		
	Творог		112,06	110,50								
	Манная крупа		10,40	10,40								
	Яйцо		7,80	6,50								
	Сахарный песок		10,40	10,40								
	Соль йодированная		0,50	0,50								
	Масло сливочное		5,20	5,20								
	Сухари панировочные		5,20	5,20								
	Сметана		5,20	5,20								
	повидло		20,40	20,00								
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010		
	чай весовой		0,45	0,45								
	Сахар		6,00	6,00								
	лимон		8,00	7,00								
	Вода		180,00	180,00								
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016		
	Итого:	443			20,35	14,44	62,56	463,18	13,24			
ВСЕГО:		1720			65,96	55,12	221,04	1641,49	19,13			

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая	22,50	22,50						
	Молоко	158,00	158,00						
	Сахар	2,50	2,50						
	соль иодированная	0,50	0,50						
Масло сливочное	5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
	Кофейный напиток	2,50	2,50						
	Сахар	6,00	6,00						
	Молоко	90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной	30,00	30,00						
	Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток	185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат овощной с яблоками и свеклой	60			0,69	3,11	4,32	48,06	9,32	№38 СБ дошк 2016
	свекла	19,20	15,00						
	морковь	11,25	9,00						
	капуста свежая	22,50	18,00						
	яблоки свежие	17,10	15,00						
	масло растительное	3,00	3,00						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сбдошк 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	3,00	3,00						
	огурцы соленые	21,84	12,00						
	соль иодированная	0,70	0,70						

Гуляш из отварной говядины	Бульон		132,00	132,00							
	Сметана		7,00	7,00							
		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	2016	
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	масса отварной говядины			40,00							
	Морковь		17,50	14,00							
	лук репчатый		8,50	7,10							
	Вода питьевая		30,00	30,00							
	томатная паста		1,20	1,20							
Макаронные изделия отварные	мука пшеничная в/с		2,00	2,00							
	масло растительное		2,70	2,70							
		130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016	
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00							
Компот из изюма и яблок	соль йодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
		180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК	
	яблоки свежие		16,53	14,50							
	изюм		9,18	9,00							
Хлеб ржаной	масса отварных сухофруктов			14,40							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
		45		45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
	Итого:	682			21,61	26,40	104,22	720,05	17,61		
Котлеты рыбные	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017	
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2							
	соль йодированная		0,7	0,7							
	хлеб пшеничный		12,6	12,6							
	молоко		18,20	18,2							
	сухари панировочные		7,0	7,0							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	масса полуфабриката			81,0							
	масло растительное		3,0	3,0							
		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017	
	Крупа рисовая		46,80	46,80							
	соль йодированная		0,60	0,60							
Напиток из шиповника	Вода питьевая		281,70	281,70							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
	Шиповник		18,4	18							
Кондитерское изделие	сахар		6	6							
	Вода питьевая		180	180							
	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012		
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016		
Итого:	658			19,01	11,14	110,95	616,70	48,38			
ВСЕГО:	1926			58,45	58,48	282,40	1866,92	68,47			
ИТОГО за 10 дней	18261			597,78	583,22	2348,99	17189,80	505,84			
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1826			59,78	58,32	234,90	1718,98	50,58			

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%