



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

День 1 - ый

День 1 - ый		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3	13,50	13,50	5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая			10,00	10,00						
Крупа пшеничная			90,00	90,00						
Молоко			68,00	68,00						
Вода			2,50	2,50						
Сахар			0,50	0,50						
соль иодированная			3	3						
Масло сливочное										
Кофейный напиток с молоком		180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток			6,00	6,00						
Сахар			90,00	90,00						
Молоко			108,00	108,00						
Вода										
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной			5,10	5,00						
Сыр			5,00	5,00						
Масло сливочное										
Итого:		409			11,80	16,64	55,30	419,20	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток			3,00	3,00						
сахар										
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с яблоками		60	45,00	36,00	0,0732	3,06	6,699	54,06	10,12	№46 сб шк Дели 2017
капуста свежая б/к			20,52	18,00						
яблоки свежие			0,60	0,60						
соль иодированная			3,00	3,00						
сахарный песок			3,00	3,00						
масло растительное										
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		180/10	11,97	11,40	4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо)			11,97	11,40						
или фарш говяжий			1,19	1,00						
Лук репчатый			0,96	0,80						
Яйцо			1,00	1,00						
Вода для фарша			0,10	0,10						
соль иодированная										
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 рубленные из говядины		70	51,16	49,00	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	№299 СБ дошкольн., 2016
говядина (котлетное мясо)			51,16	49,00						
или фарш говяжий			14,64	12,30						
Лук репчатый			11,00	11,00						
Хлеб пшеничный			14,70	14,70						
вода питьевая			4,00	4,00						
сухари панировочные			0,70	0,70						
соль иодированная				84,00						
масса полуфабриката			0,80	0,80						
масло растительное										
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3	54,70	54,70	4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая			82,00	82,00						
вода питьевая			0,33	0,33						
соль иодированная				115,00						
масса каши			22,00	17,00						
морковь			2,40	2,00						
лук репчатый				130,00						
масса каши с овощами			3,00	3,00						
масло сливочное										
Напиток из сухофруктов		180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты			6,00	6,00						
Сахар			183,00	183,00						
вода										
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	19,15	табл 6 стр 144, Дели 2012
Итого:		703			26,36	26,74	98,17	741,44		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пудинг рыбный	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						
Пюре Картофельное	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Кондитерское изделие		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45	
ВСЕГО:		1851			61,70	63,03	231,68	1747,35	49,96	

День 2- ой

День 2- ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	(в гр)			ценность	С	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	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						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Итого:										
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6	2,45	№71, сб шк 2017
	огурцы свежие		51	50						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином 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		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,6						
	масса отварной птицы			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						

вода		183,00	183,00						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:	687			18,03	16,45	96,10	625,60	11,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
Творог		121,55	119,20						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйцо		6,50	5,42						
Сахар		10,40	10,40						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
Мука пшеничная		30,50	30,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
вода		15,30	15,30						
масса полуфабриката для крошки:			57,00						
мука пшеничная		1,20	1,20						
масло сливочное		1,00	1,00						
масса крошки			2,00						
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Сок (нектар) разливной	180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:	573			28,52	27,07	83,26	691,68	6,97	
ВСЕГО:	1844			62,54	63,56	242,66	1819,06	20,86	

[illegible]

[illegible]

Какао с молоком	соль иодированная	180/6	1,00	1,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		421			11,71	12,90	43,19	334,86	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток	180/3	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 свежей (ранней) капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели 2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса протертой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной		180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 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						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль иодированная		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)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный:			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
Компот из изюма и яблок	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
		180			0,35	0,12	26,2	108	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	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		660			25,68	28,14	80,38	677,77	35,55	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№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 иодированная		0,40	0,40						
Чай с сахаром и лимоном	масса готового омлета	180/6/7		150,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										№386 СБ дошк. 2016
Итого:		473			16,75	25,50	33,44	433,71	13,11	
ВСЕГО:		1737			59,36	71,04	167,20	1548,34	52,11	

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 Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
крупка пшеничная		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	3						
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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	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									
Томаты свежие порционно	50			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб шк 2017
томаты свежие		51	50						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином 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		0,20	0,20						
Томат-паста		2,00	2,00						
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
пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		50,00	32,50						
хлеб пшеничный		34,20	32,50						
Вода		7,50	7,50						
Лук репчатый		10,00	10,00						
Масло растительное		12,00	10,00						
Масса припущенного лука		2,00	2,00						
Мука пшеничная			7,50						
Масса полуфабриката		3,50	3,50						
Масло растительное			60,00						
масса готовых тефтелей		2,00	2,00						
сметанно-томатный соус:			50,00						
сметана			25,00						
Мука пшеничная		6,25	6,25						
вода		1,88	1,88						
томатная паста		18,75	18,75						
соль иодированная		1,25	1,25						
Вермишель отварная		0,20	0,20						
вермишель	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк 2016
соль иодированная		45,50	45,50						
Вода		0,35	0,35						
Масло сливочное		275,00	275,00						
Напиток из сухофруктов		2,00	2,00						
сухофрукты	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
Сахар		15,30	15,00						
вода		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		183,00	183,00						
Итого:	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	667			15,54	13,03	79,66	511,94	17,49	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые 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						
крупка манная		63,00	60,00						
яйцо		2,10	2,10						
Лук репчатый		1,44	1,20						
вода		18,00	15,00						
соль иодированная		11,20	11,20						
сахар		0,65	0,65						
сухари панировочные		0,16	0,16						
Масло растительное		8,00	8,00						
Масса полуфабриката		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с			94,40						
Крупа рисовая	130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
соль иодированная		46,80	46,80						
		0,60	0,60						

Чай с мармеладом	Вода питьевая		98,00	98,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
Хлеб пшеничный	вода питьевая		160	160						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	мармелад		10	10						
Сок (нектар) разливной		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	№418 Дели 2016
Итого:		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	
ВСЕГО:		593			15,98	11,91	96,57	553,87	3,87	
		1849			48,55	43,00	234,68	1546,58	23,26	

День 7- 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 ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
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 Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	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 (доп. гарнир)	50			1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб шк 2017
капуста свежая		71,25	57,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Морковь		3,75	3,00						
лук репчатый		4,80	4,00						
томатная паста		1,20	1,20						
мука пшеничная		0,50	0,50						
сахарный песок		1,50	1,50						
соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	180/10			4,56	4,48	13,61	123,47	4,19	
картофель		79,80	60,00						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,60	7,20						
Масло растительное		1,80	1,80						
соль йодированная		0,60	0,60						
бульон		135,00	135,00						
клецки:			18,00						
мука пшеничная		5,50	5,50						
Масло сливочное		0,60	0,60						
яйцо		1,92	1,60						
вода		8,80	8,80						
соль йодированная		0,16	0,16						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
говядина (котлетное мясо)		11,97	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			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		51,16	49,00						
или фарш говяжий		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 йодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
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 йодированная		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			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:	675			23,36	24,35	91,84	692,51	22,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
Творог		121,20	120,00						
Манная крупа		10,40	10,40						
Сахар		10,40	10,40						
Яйцо куриное		6,24	5,20						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Повидло		20,40	20,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 СБ дошк 2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
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
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:	486			20,00	16,40	70,32	509,15	100,34	
ВСЕГО:	1745			59,76	57,70	225,61	1694,72	124,76	

День 8 - ой

День 8 - от

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			11,41	12,99	55,44	388,76	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	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									
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71, сб шк 2017
огурцы свежие		51	50,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая		45,00	36,00						
Картофель		28,73	21,60						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,57	7,20						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Вода		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
морковь		57,89	55,13						
Лук репчатый		16,53	13,12						
Масло растительное		18	15						
масса припущенного лука		1,5	1,5						
соль йодированная		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						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль йодированная		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						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,40	18,00						

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:	665			19,55	19,27	75,44	560,46	14,32	
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№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 иодированная		0,40	0,40						
масса готового омлета			150,00						
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						
Булочка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изданий Стр. 150 СБ Казань 1997
Мука пшеничная		31,00	31,00						
Мука пшеничная		1,00	1,00						
дрожжи сухие		0,40	0,40						
соль иодированная		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						
масса пф			57,50						
яйцо		0,90	0,75						
Масло растительное		0,13	0,13						
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	180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:	596			21,31	29,90	66,83	611,33	3,91	
ВСЕГО:	1848			57,49	66,66	207,90	1662,55	21,97	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
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 иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
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									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016
морковь		72,00	57,60						
сахар		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 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						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски	40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
индейка филе		56	56,0						
соль иодированная		0,4	0,40						
масса отварного филе индейки			40,0						
лук репчатый		26,40	22,00						

Вода сахар			183,00 6,00	183,00 6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		655			21,49	15,39	73,91	527,73	11,27	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,2	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,20	18,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	масса полуфабриката			81,0						
	масло растительное		3,0	3,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
Напиток из шиповника	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника	Шиповник	180/6	18,4	18	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Кондитерское изделие печенье		40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, 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		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		638			18,81	11,14	108,93	608,26	47,98	
ВСЕГО:		1877			58,10	46,02	250,05	1652,96	61,73	
ИТОГО за 10 дней		18073			587,45	580,48	2234,22	16697,73	506,18	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1807			58,75	58,05	223,42	1669,77	50,62	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) 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 производство 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 с1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы).
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%