

Примерное 10-дневное меню
 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	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
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 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:	409			11,80	16,64	55,30	419,20	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
		75,00	60,00						
		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк2016
		11,97	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						
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		8,00	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
		51,16	49,00						
		51,16	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк2016
		54,70	54,70						
		82,00	82,00						
		0,33	0,33						
			115,00						
		22,00	17,00						
		2,40	2,00						
			130,00						
		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 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, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	703			27,07	23,74	96,02	709,18	11,97	
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	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03		№410,411 Дели2016
Чай с сахаром		180/6									
	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			таол в стр 136,Ддели +,2012 таол в 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:		1851			62,42	60,03	229,54	1715,09	42,78		

День 2- ой											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур		
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
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 маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010		
		30,00	30,00								
		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		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								

(Кефир, ряженка, катык)		кисломолочный напиток		180,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Итого:		180									
ОБЕД											ТТК согласно акту проработки
Салат из моркови с маслом растительным		60	71,25 3,00	57,00 3,00	0,81	3,92	4,44	56,96			
	морковь масло растительное										
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне		180	53,2 16,2 12,8 9,6 4 0,7 140	40 16 10,00 8,00 4 0,7 140	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19		№87, сб дошк 2016
	Картофель Горох Морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная Бульон										
Фрикадельки из птицы		80	90,90 15,00 0,50 18,00	59,00 15,00 0,50 18,00	11,24	10,07	7,04	164	0,32		№325, С6 дошк 2016
	Цыплята - бройлеры с/м Хлеб пшеничный Соль йодированная Вода Масса полуфабриката фрикаделек										
Рагу из овощей		150	66,50 30,00 24,00 24,00 41,00 0,75 5,00	50,00 24,00 22,00 20,00 16,00 32,75 30,00 0,75 5,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87		№148 ,сб дошк 2016
	картофель морковь масса запеченной моркови Лук репчатый масса припущенного лука капуста свежая масса припущенной капусты соль йодированная Масло растительное соус: вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый томатная паста Масло сливочное сахар соль йодированная масса соуса масса рагу										
Компот из урюка		180	18,4 6 183	18,0 6,0 183,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44		№394 сб дошк 2016
	урюк Сахар вода										
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012 табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:		720			23,80	34,24	82,41	746,70	24,82		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											ТТ по АП от 23.05.2022
Эч-почмак с мясным фаршем		100	31,00 1,00 3,12 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 24,15 24,15 37,50 10,38 4,50 0,53 1,92 0,30 1,00	31,00 1,00 2,60 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 23,00 23,00 30,00 8,65 4,50 0,53 1,60 0,30 1,00	11,20	6,35	37,90	268,00			
	Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл яйцо куриное Масло сливочное Сахарный песок Молоко Дрожжи сухие соль йодированная масса теста говядина (лопатка б/к) фарш говяжий картофель Лук репчатый Масло сливочное соль йодированная масса фарша яйцо куриное масло растительное для смазки изделий масло растительное для смазки листа										
Чай с сахаром		180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03		№ 392 Дели 2010
	чай весовой сахар Вода										
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60		№418 Дели 2016
Итого:		466			12,06	6,37	62,10	368,10	3,63		
ВСЕГО:		1775			54,99	61,42	211,71	1648,86	31,00		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
Суп молочный со звездочками		16,00 1,60	16,00 1,60						
		суховая заправка (звездочки) Сахар							

Какао с молоком	Молоко	140,00	140,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Вода	60,00	60,00							Бутерброд с маслом сливочным	Масло сливочное	2,00	2,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	соль иодированная	1,00	1,00	Какао-порошок	2,00	2,00	Сахар	6,00	6,00	Молоко	110,00	110,00		Вода	80,00	80,00							Батон нарезной	30,00	30,00		Масло сливочное	5,00	5,00							Итого:		421		11,71	12,90	48,14	350,82	2,19		Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	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		Салат из отварной свеклы с маслом растительным	ОБЕД	60		0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016	свекла	72,96	57,00		масло растительное	3,60	3,60							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 (лопатка 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	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	20,09	табл 6 стр 144, Дели + 2012	Итого:	660			25,70	28,75	79,98	681,67			Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016	масса готового омлета		150,00	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	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:	473			16,75	25,50	33,44	433,71	13,11		ВСЕГО:	1737	
Бутерброд с маслом сливочным	Масло сливочное	2,00	2,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	соль иодированная	1,00	1,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Какао-порошок	2,00	2,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Сахар	6,00	6,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Молоко	110,00	110,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Вода	80,00	80,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Батон нарезной	30,00	30,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Масло сливочное	5,00	5,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Итого:		421		11,71	12,90	48,14	350,82	2,19																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	ОБЕД	60		0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	свекла		72,96							57,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	масло растительное	3,60	3,60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
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 (лопатка 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
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	20,09	табл 6 стр 144, Дели + 2012																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Итого:	660			25,70	28,75	79,98	681,67																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		масса готового омлета								150,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
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:	473			16,75	25,50	33,44	433,71	13,11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ВСЕГО:	1737			59,38	71,65	171,75	1568,20	36,65																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	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	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
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:	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									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26,сбдошк2016
		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			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63,сбдошк2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
		50,00	32,50						
		34,20	32,50						
		7,50	7,50						
		10,00	10,00						
		12,00	10,00						
		2,00	2,00						
			7,50						
		3,50	3,50						
			60,00						
		2,00	2,00						
			50,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,88	1,88						
		18,75	18,75						
		1,25	1,25						
		0,20	0,20						
Вермишель отварная	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк2016
		45,50	45,50						
		0,35	0,35						
		275,00	275,00						
		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
		45	45						
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	677			16,17	16,08	83,63	557,46	9,78	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы	80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
		82,20	60,00						
		63,00	60,00						
		2,10	2,10						
		1,44	1,20						
		18,00	15,00						
		11,20	11,20						
		0,65	0,65						
		0,16	0,16						
		8,00	8,00						
		2,00	2,00						
			94,40						
Рис отварной рассыпчатый с	130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
		46,80	46,80						

	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		98,00	98,00						
	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						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Делии +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Делии + 2012
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Делии 2016
Итого:		613			17,48	13,87	111,45	637,27	3,87	
ВСЕГО:		1879			50,68	48,01	253,53	1675,50	15,55	

День 7- 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			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Делии 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 Делии 2016
		30,00	30,00						
		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									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
		69,38	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	180			4,56	4,48	13,61	123,47	4,19	№91,128 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		9,00	7,20						
		8,60	7,20						
		1,80	1,80						
		0,60	0,60						
		135,00	135,00						
			18,00						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						
		1,92	1,60						
		8,80	8,80						
		0,16	0,16						
			16,20						
			18,00						
		11,97	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						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	Сб дошк ольн. №299, 2016
		51,16	49,00						
		51,16	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,80	0,80						
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						
		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
		34,00	28,00						
		6,00	6,00						
		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			23,17	25,78	92,55	707,40	25,59	
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		10,00	10,00						
Сахар		5,00	5,00						
Яйцо куриное		6,24	5,20						
Масло сливочное		5,00	5,00						
сухари панировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Повидло		20,40	20,00						
Напиток из шиповника	180			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 апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Хлеб пшеничный	30	30	30		0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	480			20,00	16,40	70,32	509,15	100,34	
ВСЕГО:	1739			59,57	59,13	226,32	1709,61	127,55	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				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 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	№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 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:	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									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,10	3,86	46,02	3,86	№36 СБ дошк. 2016
свекла		61,50	48,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
масло растительное		3,00	3,00						
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 иодированная		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 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						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	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						
Компот из урожая	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							табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:	675			19,85	22,32	78,35	600,48	15,73		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28		№229, сб дошк 2016
		114,00	95,00							
		60,00	60,00							
			155,00							
		2,50	2,50							
		0,40	0,40							
			150,00							
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03		№ 392 Дели 2010
		0,45	0,45							
		6,00	6,00							
		180,00	180,00							
Булочка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00			Сборник индивидуальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Калень 1997
		31,00	31,00							
		1,00	1,00							
		0,40	0,40							
		0,40	0,40							
		1,00	1,00							
		2,50	2,50							
		3,00	2,50							
		12,50	12,50							
			50,00							
		5,00	5,00							
		2,50	2,50							
			57,50							
		0,90	0,75							
		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:	1858			57,79	69,71	210,81	1702,57	23,38		

День 9-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 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			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		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	
		189,00	180,00							
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34		
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб дошк 2016	
		75	60							
		0,6	0,6							
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016	
		79,80	60,00							
		8,00	8,00							
		10,00	8,00							
		4,76	4,00							
		3,00	3,00							
		21,84	12,00							
		0,70	0,70							
		132,00	132,00							
		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	
		56	56,0							
		0,4	0,40							
			40,0							
		26,40	22,00							
		12,50	12,00							
		2,50	2,50							
		10,00	10,00							

Макаронные изделия отварные	130	45,50	45,50	3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
		макаронные изделия	45,50						
		вода	275,00	275,00					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	2,00	2,00					
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 ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	672			21,98	22,17	95,82	680,76	15,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 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	№ 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	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины)									дошк.2016
Итого:	463			24,81	20,57	50,77	491,08	13,37	
ВСЕГО:	1724			66,64	61,45	221,44	1719,53	33,00	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,81	238,71	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	3,00	3,00					
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					
		Вода	108,00	108,00					
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:	404			12,58	14,98	59,65	424,97	2,03	
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									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
		капуста свежая	69,38	55,50					
		масса пропаренной капусты		50,00					
		морковь	7,50	6,00					
		Сахар	1,00	1,00					
		Масло растительное	3,00	3,00					
		соль иодированная	0,30	0,30					
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,95	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016
		Мука пшеничная	15,00	15,00					
		Яйцо	4,80	4,00					
		вода	2,80	2,80					
		соль иодированная	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					
		соль иодированная	0,80	0,80					
Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	24.06.2020
		цыплята - бройлеры с/м	107,3	101,2					
		масса готовой мякоти птицы		44					
		картофель	193	145,1					
		лук репчатый	15	12,5					
		морковь	7,9	6,3					
		Масло сливочное	5,1	5,1					
		соль иодированная	0,8	0,8					
		вода питьевая	25,1	25,1					
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
		яблоки свежие	16,53	14,50					
		изюм	9,18	9,00					
		масса отварных сухофруктов		14,40					

	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:		665			21,78	18,34	77,43	569,17	5,31	
Котлеты рыбные	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сулари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,30 0,7 12,6 18,20 7,0 3,0	46,2 0,7 12,6 18,2 7,0 81,0 3,0	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное	130/2	46,80 0,60 281,70 2,00	46,80 0,60 281,70 2,00	3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
Напиток из шиповника	Шиповник сахар Вода питьевая	180/6	18,4 6 180	18 6 180	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 130, Дели + 2012 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
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:		1887			58,39	48,97	253,57	1694,40	55,77	
ИТОГО за 10 дней		18137			591,02	598,13	2264,87	16989,43	472,57	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1814			59,10	59,81	226,49	1698,94	47,26	

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 продуктивно 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 с1.09(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%