

**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)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
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 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			11,80	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
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 припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. СБ 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк 2016
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	№299 СБ дошкольн., 2016
говядина (котлетное мясо) 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 иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		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 дошк 2016
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:	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	703			26,93	23,79	96,65	711,62	9,03	
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
	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	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	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, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45	
ВСЕГО:		1851			62,28	60,08	230,17	1717,53	39,84	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	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 Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		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
Итого:	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат с картофелем и солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошк. 2016
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		32,76	18,00						
		3,60	3,60						
		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 сб дошк 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		0,20	0,20						
		2,00	2,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		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						

	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						
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:		697			18,41	21,10	100,53	686,43	8,70	
	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:		1854			62,92	68,21	247,09	1879,89	18,41	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
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						
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 маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	1,73	Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						

	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	Бульон		120,00	120,00							
Гуляш из отварной индейки		40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	0,74	№260 сб рецептур 2017	
	филе индейки		56,00	56,00							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	масса отварного филе индейки			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							
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00							
	масло растительное		2,70	2,70							
	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:		688			25,76	16,45	87,14	610,54	9,40		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023	
	рыба (минтай с/м БГ)		51,50	37,5							
	или фарш рыбный		39,40	37,5							
	хлеб пшеничный		5,00	5,00							
	вода питьевая		8,10	8,10							
	Лук репчатый		11,40	9,50							
	масло растительное		0,75	0,75							
	масса припущенного лука			4,75							
	яйцо куриное		0,90	0,75							
	соль йодированная		0,42	0,42							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	Масса полуфабриката			59,0							
	Масло растительное		1,00	1,00							
	масса готовых котлет			50,0							
соус томатный с овощами				25,0							
	лук репчатый		3,0	2,50							
	морковь		6,25	5,00							
	масло растительное		0,75	0,75							
	бульон или вода		25,0	25,0							
	Масло сливочное		1,125	1,125							
	мука пшеничная		1,125	1,125							
	морковь		1,875	1,5							
	лук репчатый		0,90	0,75							
	томатная паста		1,50	1,50							
	Масло сливочное		0,40	0,40							
	сахар		0,25	0,25							
	соль йодированная		0,25	0,25							
	масса готового томатного соуса			22,50							
	масса томатного соуса с овощами			25,00							
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017	
	картофель		270	203							
	масло растительное		5	5							
	соль йодированная		0,35	0,35							
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		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
	(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		551			15,42	16,98	86,73	570,06	75,15		
ВСЕГО:		1823			57,77	50,37	237,44	1674,84	86,38		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							Ккал	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						

Кофейный напиток с молоком	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
	Кофейный напиток		2,50	2,50							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода	30/5/5	108,00	108,00	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			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД											
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016	
	масло растительное		2,50	2,50							
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	Картофель	180	53,2	40	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016	
	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							
	Бульон		140	140							
Фрикадельки из птицы	Цыплята - бройлеры с/м	80	90,90	59,00	11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, СБ дошк 2016	
	Хлеб пшеничный		15,00	15,00							
	Соль йодированная		0,50	0,50							
	Вода		18,00	18,00							
	Масса полуфабриката фрикаделек			92,00							
Рагу из овощей	картофель	150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016	
	морковь		30,00	24,00							
	масса запеченной моркови			22,00							
	Лук репчатый		24,00	20,00							
	масса припущенного лука			16,00							
	капуста свежая		41,00	32,75							
	масса припущенной капусты			30,00							
	соль йодированная		0,75	0,75							
	Масло растительное		5,00	5,00							
	соус:										
	вода		40,00	40,00						№366, сб дошк 2016	
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Морковь		3,00	2,40							
	Лук репчатый		1,44	1,20							
	томатная паста		2,40	2,40							
	Масло сливочное		0,60	0,60							
	сахар		0,40	0,40							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса соуса			40,00							
	масса рагу			150,00							
Компот из урюка	урюк	180	18,4	18,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	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:		710			24,48	32,91	81,10	731,54	24,82		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Эч-почмак с мясным фаршем	Мука пшеничная	100	31,00	31,00	11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022	
	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							
	говядина (котлетное мясо б/к)		24,15	23,00							
	или фарш говяжий		24,15	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							

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 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						
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	166,80	1552,24	36,65	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
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	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									
Салат с картофелем и солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошк. 2016
Картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
огурцы соленые		32,76	18,00						
лук репчатый		3,60	3,60						
масло растительное		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, 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
цыплята - 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						
Масло растительное		2,00	2,00						
Масса приущенного лука			7,50						
Мука пшеничная		3,50	3,50						
Масса полуфабриката			60,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тефтелей			50,00						
сметанно-томатный соус:			25,00						
сметана		6,25	6,25						
Мука пшеничная		1,88	1,88						
вода		18,75	18,75						
томатная паста		1,25	1,25						

Вермишель отварная	соль иодированная	130	0,20	0,20	3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк 2016
	вермишель		45,50	45,50						
	соль иодированная		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:		677			15,72	17,63	83,14	567,77	8,74	
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		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
Рис отварной рассыпчатый с		130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупка 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 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, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	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:		613			17,48	13,87	111,45	637,27	3,87	
ВСЕГО:		1879			50,23	49,56	253,04	1685,81	14,51	

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	180/3			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 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							
Итого:	404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
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	
		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, с мясными фрикадельками	180/10			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							

	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 рубленые 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 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	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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		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
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. СБ 2016

	морковь		57,25	45,80						
	яблоки		17,10	15,00						
	сахар		3,00	3,00						
Ши 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			8						
	яйцо		0,57	0,57						
	Мука пшеничная		0,84	0,7						
	масса полуфабриката		5,25	5,25						
	масло растительное			82,6						
			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 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						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		675			19,85	19,33	79,67	578,70	11,87	
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						
	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 изделий 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:		1858			57,79	66,72	212,13	1680,79	19,52	

День 9- ый

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 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						

Чай с молоком,сахаром	Вода		68,00	68,00						№413 сб дошк 2016		
	Сахар		2,50	2,50								
	соль иодированная		0,50	0,50								
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38			
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						№3 сб дошк 2016		
	Сахар		6	6								
	Молоко		92	90								
	Вода		90	90								
Батон нарезной	Сыр	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016		
	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)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016		
Итого:		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34			
ОБЕД												
Винегрет овощной	картофель	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016		
	свекла		15,3	12,00								
	морковь		11,4	9,00								
	огурцы соленые		21,84	12,00								
	лук репчатый		10,71	9,00								
	масло растительное		3,6	3,60								
	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	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	индейка филе		56	56,0								
	соль иодированная		0,4	0,40								
	масса отварного филе индейки			40,0								
	лук репчатый		26,40	22,00								
	морковь		12,50	12,00								
	Масло сливочное		2,50	2,50								
	бульон		10,00	10,00								
	Макаронные изделия отварные		130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ дошк 2016	
макаронные изделия	макаронные изделия		45,50	45,50								
	вода		275,00	275,00								
	соль иодированная		0,50	0,50								
	Масло сливочное		2,00	2,00								
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								
	Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012		
Итого:		672			22,02	28,13	95,64	734,02	12,13			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016		
	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 Дели 2010
	чай весовой	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)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ дошк. 2016		
Итого:		463			24,81	20,57	50,77	491,08	13,37			
ВСЕГО:		1724			66,68	67,41	221,26	1772,79	30,12			

День 10 - ый

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				
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,81	238,71	0,86	ТТК №5Д	

Кофейный напиток с молоком	Крупа геркулесовая		22,50	22,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели 2010					
	Молоко		158,00	158,00											
	Сахар		2,50	2,50											
	соль иодированная		0,50	0,50											
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00											
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток		2,50	2,50	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010					
	Сахар		6,00	6,00											
	Молоко		90,00	90,00											
	Вода	30/5	108,00	108,00											
	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)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016					
Итого:		180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45						
ОБЕД															
Салат из квашеной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	1,73	Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г					
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	капуста квашеная		57,20	40,00	1,95	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016					
	лук репчатый		6,00	5,00											
	сахарный песок		2,50	2,50											
	масло растительное		2,50	2,50											
	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											
Жаркое из филе птицы	Лук репчатый		9,52	8,00	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020					
	Масло растительное		4,00	4,00											
	бульон		170,00	170,00											
	соль иодированная		0,80	0,80											
	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											
Компот из изюма и яблок	соль йодированная		0,8	0,8	0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК					
	вода питьевая		25,1	25,1											
	яблоки свежие		16,53	14,50											
	изюм		9,18	9,00											
	масса отварных сухофруктов			14,40											
Хлеб ржаной	Вода		183,00	183,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012					
	сахар		6,00	6,00											
	Хлеб ржаной		45	45,00											
	45	45,00	45,00												
	Итого:		655									21,79	17,79	76,24	559,58
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)		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
Напиток из шиповника	Крупа рисовая		46,80	46,80	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016					
	соль иодированная		0,60	0,60											
	Вода питьевая		281,70	281,70											
	Масло сливочное		2,00	2,00											
Кондитерское изделие	Шиповник		18,4	18	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012					
	сахар		6	6											
	Вода питьевая		180	180											
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			58,40	48,42	252,38	1684,81	54,71						
ИТОГО за 10 дней		18113			590,90	600,21	2256,31	16977,11	455,90						
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1811			59,09	60,02	225,63	1697,71	45,59						

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%

