



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	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016
	икра кабачковая		51,00	50,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
	картофель		79,80	60,00						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,60	7,20						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон		135,00	135,00						
	клецки:			18,00						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,92	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
	цыпленка-бройлеры с/м		78,00	73,60						
	масса отварной птицы			32,00						
	масло сливочное		8,00	8,00						
	Лук репчатый		11,90	10,00						
	Морковь		16,25	13,00						
	Крупа рисовая		55,00	55,00						
	вода		86,00	86,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	масса гарнира			168,00						
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		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		690			20,97	17,63	100,17	667,55	4,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кисло, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
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		6,30	5,25						
	молоко		12,00	12,00						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса пудинга			60,00						
	Соус молочный		10,00	10,00						
	молоко		1,10	1,10						
	масло сливочное		1,10	1,10						
	Мука пшеничная			1,10						

	Вода	10,00	10,00						
	Сахар	0,20	0,20						
	соль йодированная	0,13	0,13						
	масса соуса	20,00							
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						
Чай с сахаром:	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой	0,45	0,45						
	сахар	6,00	6,00						
	Вода	180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:	641			24,27	15,15	70,62	516,36	17,99	
ВСЕГО:	1840			59,54	49,49	240,23	1672,96	35,06	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3				4,81	7,85	29,38	207,32	0,86
	Крупа полбяная	22,50	22,50							
	Молоко	90,00	90,00							
	вода	68,00	68,00							
	Сахар	2,50	2,50							
	соль йодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
Какао с молоком		180/6				3,67	3,19	10,87	90,78	1,43
	Какао-порошок	2,00	2,00							
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	110,00	110,00							
	Вода	80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5				2,29	4,50	15,49	111,68	№1 Дели 2010
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	404					10,77	15,54	55,74	409,78	2,29
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00		1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
Итого:	200					1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
ОВЕД										
Салат из моркови с сахаром		60				0,75	0,06	6,97	31,38	2,88
	морковь	72,00	57,60							
	сахар	3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7				1,48	4,59	8,12	85,97	7,71
	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 йодированная	0,70	0,70							
	Бульон	140,00	140,00							
	Сметана	7,00	7,00							
Гуляши из отварной говядины		40/40				11,64	13,43	2,31	176,80	0,74
	говядина лопатка б/к	64,00	64,00							
	соль йодированная	0,40	0,40							
	масса отварной говядины	40,00								
	морковь	17,50	14,00							
	лук репчатый	8,50	7,10							
	вода питьевая	30,00	30,00							
	томатная паста	1,20	1,20							
	мука пшеничная в/с	2,00	2,00							
	масло растительное	2,70	2,70							
	соль йодированная	0,20	0,20							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3				7,62	4,16	34,47	205,27	0,00
	гречневая крупа	61,90	61,90							
	вода питьевая	92,30	92,30							
	соль йодированная	0,40	0,40							
	масло сливочное	3,00	3,00							
Компот из свежих яблок		180				0,14	0,14	25,09	103,14	0,81
	яблоки свежие	34,00	30,00							
	сахар	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00		2,66	0,28	17,22	82,25	0,00
Хлеб рожаной		45	45,00	45,00		2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	720					27,27	23,20	112,01	773,99	12,14
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кэтик, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
	кисломолочный напиток	185,00	180,00							
Королевская ватрушка		150				18,44	10,96	58,36	404,00	TTK

Чай с сахаром и лимоном	посыпка низ:		10,70	10,70						
	Масло сливочное	21,00	21,00							
	Мука пшеничная									
	Сахарный песок	10,70	10,70							
	творожная начинка:									
	Творог	78,50	78,50							
	Сахарный песок	15,00	15,00							
	Яйцо куриное	18,00	15,00							
	посыпка низ:									
	Масло сливочное	4,25	4,25							
	Мука пшеничная	7,80	7,80							
	Сахарный песок	4,25	4,25							
	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							
Итого:		523		23,79	15,49	72,15	522,48	3,28		
ВСЕГО:		1847		62,83	54,23	260,10	1791,05	21,71		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	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	ТГК №7Д
	Крупа рисовая	13,50	13,50							
	Крупа пшеничная	10,00	10,00							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	68,00	68,00							
	Сахар	2,50	2,50							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
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	6,00	6,00							
	Молоко	92,00	90,00							
	Вода	90,00	90,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарзанной	30,00	30,00							
	Сыр	5,10	5,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		409			11,45	16,08	55,35	411,85	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели 2016
	капуста свежая б/к	62,50	50,00							
	масса прогретой капусты		45,00							
	морковь	12,50	10,00							
	соль иодированная	0,60	0,60							
	сахарный песок	3,00	3,00							
	масло растительное	3,00	3,00							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		180/20			5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106,107 сб дошк 2017
	картофель	95,76	72,00							
	морковь	9,00	7,20							
	лук репчатый	8,60	7,20							
	томатная паста	0,72	0,72							
	масло растительное	1,80	1,80							
	Бульон	126,00	126,00							
	соль иодированная	0,60	0,60							
	фрикадельки рыбные:		20							
	минтай ПБГ с/м	25,80	18,80							
	или фарш рыбный	19,00	18,80							
	яйцо куриное	2,88	2,40							
	лук репчатый	3,60	3,00							
	соль иодированная	0,24	0,24							
	вода питьевая	3,00	3,00							
	масса полуфабрикат фрикаделек		25,00							
	масса готовых фрикаделек		20,00							
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м	84,9	55,13							
	или фарш куриный	57,89	55,13							
	морковь	16,53	13,12							
	Лук репчатый	18	15							
	Масло растительное	1,5	1,5							
	масса припущеного лука		8							
	соль иодированная	0,57	0,57							
	яйцо	0,84	0,7							
	Мука пшеничная	5,25	5,25							
	масса полуфабриката		82,6							
	масло растительное	2,6	2,6							
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия	45,50	45,50							
	вода	275,00	275,00							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00							

Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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:		718			26,86	20,85	104,53	711,99	29,50	
Кисломолочный напиток (капык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДГНИК кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420-СБ дошк 2016
Кондитерское изделие Омлет натуральный	вафли яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль юодированная масса готового омлета	20 150	20,00 114,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	185,00 180,00	20,00 95,00 60,00 24,83	0,75 13,94	6,10 2,64	12,50 289,66	108,50	табл 6 стр 136, Дели +, 2012 №229, сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
Итого:		566			22,80	35,92	44,14	592,04	44,65	
ВСЕГО:		1793			62,61	73,35	225,02	1811,88	86,46	

День 4 -ый

Кисломолочный напиток (кислый, кефир, напиток антибактериальный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
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 йодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
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						
Итого:		516			29,48	24,58	46,36	524,30	1,11	
ВСЕГО:		1820			62,63	57,44	204,85	1613,09	36,65	

День 5 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брutto	нетто	белки	жиры	углы-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
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:		423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	Картофель		53,20	40,00						
	Горох		16,20	16,00						
	Морковь		12,80	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	Лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Rагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	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 соус:		5,00	5,00						
										№366, сб дошк 2016

		40,00	40,00						
	вода	1,80	1,80						
	Масло сливочное	1,80	1,80						
	Мука пшеничная	3,00	2,40						
	Морковь	1,44	1,20						
	Лук репчатый	2,40	2,40						
	томатная паста	0,60	0,60						
	Масло сливочное	0,40	0,40						
	сахар	0,40	0,40						
	соль йодированная	40,00							
	масса соуса	150,00							
Компот из свежих фруктов		180		0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие	27,40	24,00						
	апельсин	9,00	6,00						
	лимон	6,66	6,00						
	Вода	183,00	183,00						
	сахар	6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725		22,78	28,91	80,63	689,19	32,45	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
(капык, кефир, напиток ацидофильный, риженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00					
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20	табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75
	минтай ПБГ	86,30	63,00						
	вода питьевая	10,00	10,00						
	морковь	12,50	10,00						
	томатная паста	2,00	2,00						
	лук репчатый	6,00	5,00						
	масло растительное	2,50	2,50						
	соль	0,20	0,20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01	№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая	46,80	46,80						
	соль йодированная	0,60	0,60						
	Вода питьевая	281,70	281,70						
	Масло сливочное	2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай всесовой	0,45	0,45						
	Сахар	6,00	6,00						
	лимон	8,00	7,00						
	Вода	180,00	180,00						
Итого:		630		22,70	15,44	78,67	552,19	7,03	
ВСЕГО:		1878		55,03	55,90	237,51	1699,75	50,63	

卷六

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль юнированная		0,50	0,50						
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		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50								
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свеклой капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7								
	Капуста свеклая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук перепеченный		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						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200		15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м	107,30	101,20						
	масса готовой мякоти птицы		44,00						
	картофель	193,00	145,10						
	лук репчатый	15,00	12,50						
	морковь	7,90	6,30						
	Масло сливочное	5,10	5,10						
	соль йодированная	0,80	0,80						
	вода питьевая	25,10	25,10						
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 рожаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		662		22,16	18,94	66,39	532,53	13,73	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Кисломолочный напиток (кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180		5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Омлет натуральный	кисломолочный напиток		185,00	180,00					
		150		13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйца		114,00	95,00					
	молоко		60,00	60,00					
	масса омлетной смеси			155,00					
	масло сливочное		2,50	2,50					
	соль йодированная		0,40	0,40					
	масса готового омлета			150,00					
Хлеб гипенничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10		0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 №412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45					
	Сахар		6,00	6,00					
	яблоки		11,40	10,00					
	Вода		180,00	180,00					
Итого:		551		21,17	29,59	29,50	469,17	1,76	
ВСЕГО:		1817		57,78	62,76	173,63	1499,84	22,35	

День 7- ой

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Кофеинный напиток с молоком	Кофеинный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан или мангоны)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты	капуста квашенная лук репчатый масло растительное сахар	50	57,90 6,00 2,50 2,50	40,00 5,00 2,50 2,50	0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
Суп картофельный с пшененной крупой, с куриными фрикадельками	крупа пшеничная картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода фрикадельки куриные: цыпленка-бройлеры потр с/м или фарш куринный лук репчатый яйцо куриное вода питьевая	180/10	11,00 80,00 9,00 8,60 1,80 0,60 126,00 17,56 11,97 1,19 0,96 1,00	11,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00	2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016

Биточки рубленые из рыбы	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек	80		10,00						
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
Пюре Картофельное	вода		11,20	11,20						
	соль йодированная		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						
	Картофель	140	159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
Компот из свежих яблок	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00						
Итого:		685			19,43	17,09	87,49	587,62	34,08	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00						
Макаронные изделия отварные с сыром		150			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	вода		294,00	294,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00						
Напиток из шиповника	шиповник	180/6			2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
	сахар		18,40	18,00						
	вода		6,00	6,00						
			180,00	180,00						
Итого:		586			21,75	18,18	81,57	577,08	92,52	
ВСЕГО:		1775			52,76	48,12	234,74	1612,76	137,77	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3								
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6								
	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								
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок различный		200	200,00	200,00		1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60								
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7								
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						

День 9-ый

Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или мандарин)	100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:	100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016
морковь		3,00	3,00						
сахар									
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса полусушенной 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						
Гуляш из отварной индейки	40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
филе индейки (филе грудок или бедра)		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						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
гречневая крупа		61,90	61,90						
вода питьевая		92,30	92,30						
соль йодированная		0,40	0,40						
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 расаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	678			26,49	15,91	86,54	607,93	7,41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кэтик, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток									
Булочка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	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 п/ф		57,50							
яйцо		0,90	0,75						
Масло растительное		0,13	0,13						
Котлеты рыбные	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
соль иодированная		0,70	0,70						
хлеб пшеничный		12,60	12,60						
молоко		18,20	18,20						
сухари панировочные		7,00	7,00						
масса полуфабриката		81,00							
масло растительное		3,00	3,00						
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						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	663			24,64	22,09	91,13	654,57	24,13	
ВСЕГО:	1850			63,84	51,75	236,66	1694,27	92,96	

День 10 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брutto	нетто	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

		Крупа полбяная	22,50	22,50							
		Молоко	90,00	90,00							
		вода	68,00	68,00							
		Сахар	2,50	2,50							
		соль иодированная	0,50	0,50							
		Масло сливочное	3,00	3,00							
Чай с сахаром, с яблоком	180/6/10				0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016	
		чай весовой	0,45	0,45							
		Сахар	6,00	6,00							
		яблоки	11,40	10,00							
		Вода	180,00	180,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5				2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
		Батон нарезной	30,00	30,00							
		Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	414				7,21	12,41	51,86	347,70	1,89		
		2 - ой ЗАВТРАК									
Сок разливной	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016		
Итого:	200				1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
		ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50				1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016	
		зеленый горошек к/с	80,16	48,00							
		масло растительное	2,50	2,50							
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	180/10				4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016	
		крупа рисовая	6,00	6,00							
		картофель	80,00	60,00							
		морковь	9,00	7,20							
		лук репчатый	9,52	8,00							
		масло растительное	1,80	1,80							
		томатная паста	2,20	2,20							
		соль иодированная	0,60	0,60							
		бульон	120,00	120,00							
		цыпленка-бройлеры потр. с/м	17,56	11,40							
		или фарш куриный	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							
Капуста тушеная с мясом	185				8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022	
		капуста свежая	165,60	132,00							
		вода питьевая	30,00	30,00							
		масса тушеной капусты		120,00							
		лук репчатый	13,20	11,00							
		масло растительное	1,20	1,20							
		масса пассерованного лука		5,50							
		говядина (котлетное мясо б/к)	45,70	43,75							
		или фарш говяжий	45,70	43,75							
		масса готового фарша		35,00							
		мука пшеничная в/с	3,60	3,60							
		масса соуса:		18,00							
		вода питьевая	18,00	18,00							
		масло сливочное	0,840	0,840							
		мука пшеничная в/с	0,840	0,840							
		морковь	1,500	1,20							
		лук репчатый	0,43	0,36							
		томатная паста	1,08	1,08							
		масло растительное	0,24	0,24							
		соль иодированная	0,18	0,18							
		сахар	0,18	0,18							
Компот из свежих фруктов	180				0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК	
		яблоки свежие	27,40	24,00							
		апельсин	9,00	6,00							
		лимон	6,66	6,00							
		Вода	183,00	183,00							
		сахар	6,00	6,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:	650				17,46	16,44	55,08	452,13	39,01		
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180/3				5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016	
(кэлтик, кефир, напиток ацидофильтный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Кондитерское изделие	прянки	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
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							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из шиповника	Шиповник	180/6	18,40	18,00		0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
		сахар	6,00	6,00							
		Вода питьевая	180,00	180,00							
Итого:	638				24,12	31,47	57,54	609,71	45,46		
ВСЕГО:	1 902				49,79	60,31	184,68	1494,34	90,36		

ИТОГО за 10 дней	18334		589,63	570,97	2212,95	16532,25	593,66	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1833		58,96	57,10	221,30	1653,23	59,37	

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 равносочные 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П., Москва Дели прнт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы выпуск 4,2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур 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 куринные 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%