

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 С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5			5,20	7,10	23,20	177,50	0,21	ТТК №7Д
Крупа рисовая		15,00	15,00						
Крупа пшеничная		11,00	11,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,35	14,01	52,96	379,50	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,40	0,40	30,00	129,34	14,00	
ОБЕД									
Салат из отварной моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,40		№42 СБ дошк 2016
морковь		78,30	58,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп со звездочками с картофелем с мясными фрикадельками	200/15			5,01	22,51	13,83	109,39	5,28	№140,сбшк2004
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		1,2	1,2						
Масса полуфабриката масса готовых фрикаделек			21,5						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая засыпка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
Вода		152,00	152,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			10,43	7,70	10,19	151,38		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	№354 сбдошк2016
Капуста свежая		215,00	172,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Морковь		3,75	3,00						

	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Масло растительное		5,25	5,25						
	Сахар		4,50	4,50						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженые		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:		720			22,87	35,73	87,91	597,57	30,34	
	УЖИН									
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
	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			57,00						
	для крошки:									
	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						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		5,00	5,00						
		235			8,61	11,48	38,26	290,95	1,26	
	УЖИН									
Пудинг рыбный		80/30			14,60	9,00	10,80	182,00		№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		84	67						
	масса отварной рыбы			53						
	Хлеб пшеничный		11	11						
	яйцо		8,4	7						
	молоко		16	16						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Соус молочный									
	молоко		15	15						
	масло сливочное		1,65	1,65						
	Мука пшеничная		1,65	1,65						
	Вода		15	15						
	Сахар		0,3	0,3						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	масса соуса			30						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		465			19,46	13,70	52,17	408,85	0,23	
ВСЕГО:		2040,00			62,69	75,32	261,30	1806,21	46,23	

День 2- ой

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									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	200/5			5,89	5,42	25,84	176,00	0,21	ТТК №1Д
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						

	вода		76,00	76,00							
	Сахар		5,00	5,00							
	соль иодированная		1,00	1,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Какао с молоком		180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010	
	Какао-порошок		2,00	2,00							
	Сахар		10,00	10,00							
	Молоко		110,00	110,00							
	Вода		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Сыр		10,20	10,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		430			15,15	16,61	57,06	439,40	0,81		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
ОБЕД											
Салат из картофеля с соевыми огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23 сб дошк2016	
	огурцы соевые		32,76	18,00							
	картофель		32,90	24,00							
	морковь		15,36	12,00							
	лук репчатый		3,60	3,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной		200/7			1,50	3,90	9,50	79,00	6,36	№110, сб шк2004	
	Капуста свежая		20,00	16,00							
	Картофель		21,28	16,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Свекла		41,00	32,00							
	Сахар		2,40	2,40							
	Томат-паста		1,00	1,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		2,00	2,00							
	Бульон		160,00	160,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Плов из отварной говядины		200			15,60	15,00	28,00	309,50	0,65	№443, сбшк2004	
	говядина (лопатка б/к)		52,00	52,0							
	масса отварного мяса			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		2,0	2,0							
	масса гарнира			168,0							
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
	Сахар		9,00	9,00							
	вода		180,00	180,00							
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	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		717			22,80	22,77	90,76	660,31	14,21		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185	180							
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		
УЖИН											
Запеканка творожная с повидлом		120/30			21,17	14,47	40,09	372,60	0,44	№251, сбдошк 2016	
	Творог		112,20	110,00							
	Крупа манная		7,20	7,20							
	Яйцо		6,00	5,00							
	Сахар		9,60	9,60							
	Сметана		4,80	4,80							
	Масло сливочное		4,80	4,80							
	Сухари панировочные		4,80	4,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	повидло		30,00	30,00							

Чай с сахаром и лимоном	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		10,00	10,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	19,5	19,50	19,50	0,00	0,00	16,80	63,38		табл 6 стр 134, Дели + 2012
мармелад									
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:	396,5			23,57	14,73	81,85	547,48	0,44	
ВСЕГО:	1823,50			67,14	59,01	247,03	1783,19	26,00	

День 3 - ий

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 кукурузная молочная с маслом	200/5			5,89	5,42	25,84	176,00	0,21	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		100,00	100,00						
Молоко		76,00	76,00						
Вода		5,00	5,00						
Сахар		1,00	1,00						
соль иодированная		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		10	10						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			10,86	12,26	55,55	376,00	1,41	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с зеленым горошком к/с	60			1,00	2,51	4,92	46,26	5,88	№35 Сб дошк 2016
свекла		38,40	30,00						
зеленый горошек к/с		23,10	15,00						
яблоки свежие		12,24	10,80						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		2,40	2,40						
Суп картофельный гороховый с мясом птицы	200/10			7,90	7,00	13,24	157,90	13,96	№87, сб дошк2016
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 иодированная		0,20	0,20						
Вода		140,00	140,00						
цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,2						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 305 сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		39,70	38,00						
Хлеб пшеничный		8,00	8,00						
Вода		10,00	10,00						
лук репчатый		4,20	3,50						
Масса полуфабриката			59,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Соус молочный:									
Молоко		12,50	12,50						
Масло сливочное		1,30	1,30						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
Вода		12,50	12,50						
Сахар		0,30	0,30						
соль иодированная		0,30	0,30						
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3			5,02	2,89	27,04	154,22		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль иодированная		1,30	1,30						

Напиток из апельсинов	Масло сливочное	180	3,00	3,00	0,41	0,09	30,6	125		№392, СБ дошк 2016
	апельсин		40,23	27,00						
	сахарный песок		18,00	18,00						
	цедра		4,50	4,50						
	вода		145,00	145,00						табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:		703			25,01	20,63	100,01	697,22	19,91	
ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	167	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	№ 386 СБ дошк 2016
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Итого:		310			9,24	8,32	52,39	323,10	12,46	
УЖИН										
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71,сб шк 2017
	огурцы свежие		51,00	50,00						
Котлеты рыбные с капустой		80			9,74	6,10	13,85	149,00		ТТК №615 от 25.06.2020
	рыба (минтай с/м БГ)		32,50	26,00						
	капуста свежая		56,25	45,00						
	масса припущенной капусты			40,00						
	Лук репчатый		15,23	12,80						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука			6,40						
	яйцо		14,40	12,00						
	Соль иодированная		0,80	0,80						
	сухари панировочные		6,00	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	масса готовых капустно-рыбных котлет			80,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			3,00	8,30	21,74	173,60	10,19	№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Чай с яблоком, с сахаром		180/10/10			0,10	0,06	10,97	44,40	1,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	яблоко		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		500			15,47	14,75	62,27	443,50	13,67	
ВСЕГО:		2143			61,58	55,955	290,42	1925,16	51,45375	

День 4 - 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									
Омлет натуральный	150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,сб дошк2016
		138	115						
		40	40						
			155						
		5	5						
		0,7	0,7						
			150						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						

Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Сыр		10,20	10,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		375			22,67	28,96	32,36	482,40	0,65	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	149	100	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										
Помидоры свежие порционно	50			0,55	0,10	1,90	11,00	8,75	№71 Сб шк 2017	
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	200			1,74	2,27	11,43	73,20	6,60	№86 сб дошк 2016	
пomidоры свежие		51,00	50,00							
крупa пшeнная		12	12							
картофель		80	60							
Морковь		10	8,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Масло растительное		2	2							
соль иодированная		1,3	1,3							
Бульон		140	140							
Птица, тушеная в соусе с овощами	220			14,60	10,23	18,16	223,07	8,03	№319 Сб дошк 2016	
цыплята - бройлеры с/м		168	157,5							
масса отварной мякоти птицы			60,0							
соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016	
Вода или отвар		15	15,0							
сметана		5	5,0							
мука пшеничная		1,5	1,5							
соль иодированная		0,16	0,16							
масса соуса			20,0							
картофель		129	97,0							
морковь		37,5	30,00							
Лук репчатый		28	23,00							
зеленый горошек к/с		10	6,00							
Масло растительное		1,5	1,5							
		0,8	0,8							
масса овощей с соусом			160,0							
Компот из свежемороженых фруктов	180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 Сб дошк 2016	
фрукты свежемороженые		20,00	20,00							
Вода		183,00	183,00							
сахар		10,0	10,0							
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	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
Итого:	720			22,17	13,36	86,61	556,82	23,74		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,40	1,80	7,20	67,00	1,44	№420 Сб дошк 2016	
Ватрушка с творогом	50			6,59	3,91	20,84	144,29	0,03	№436,441, сб дошк 2016	
кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Мука пшеничная		26,50	26,50							
яйцо		1,68	1,40							
Масло сливочное		1,20	1,20							
вода		10,70	10,70							
сахар		1,40	1,40							
дрожжи сухие		0,20	0,20							
соль иодированная		0,40	0,40							
масса теста			41,40							
мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20							
фарш творожный									№501, сб дошк 2016	
творог		19,70	19,50							
яйцо		1,08	0,90							
сахар		1,10	1,10							
мука пшеничная		0,90	0,90							
масса начинки			22,00							
яйцо для смазки изделий		1,20	1,00							
Масса полуфабриката			63,00							
масло растительное для смазки листов		0,20	0,20							

Салат из молодой капусты с яблоками	50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№47 СБ шк 2017
капуста свежая		49,30	39,45						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса прогретой капусты			35,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
сахар		2,50	2,50						
Суп из овощей с мясом со сметаной	200/10/7			7,13	8,79	23,26	201,21	33,57	ТТК 535 23.12.2020
говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						
масса отварной говядины			10,00						
картофель		62,50	50,00						
капуста цветная с/м		27,80	25,00						
кукуруза к/с		16,70	10,00						
морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,50	1,50						
Вода		150,00	150,00						
Сметана		7,00	7,00						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	200/30			15,58	13,38	33,89	318,48	4,76	№308 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		52,20	50,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
Картофель		255,00	191,25/185						
масса отварного протертого картофеля			180						
Лук репчатый		16,70	14,00						
масло растительное		2,50	2,50						
масса приущенного лука			10,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
соль иодированная		2,00	2,00						
сухари панировочные		3,75	3,75						
масса полуфабриката			235,00						
выход готовой запеканки			200,00						
Соус сметанный :			30,00						
Сметана		7,50	7,50						
Мука пшеничная		2,00	2,00						
вода		22,50	22,50						
Напиток из яблок	180			0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		34,0	30,0						
вода		183,0	183,0						
сахар		10,0	10,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	722			26,51	25,37	97,39	725,69	55,76	
ПОЛДНИК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
Кондитерские изделия вафли	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Итого:	310			7,06	14,46	37,63	308,60	12,46	
УЖИН									
Салат из свежих овощей	50			0,49	3,08	1,87	37,10	8,38	№15 сб дошк 2016
огурцы свежие		24,5	24						
помидоры свежие		17,85	17,5						
Лук репчатый		7,5	6						
соль иодированная		0,2	0,2						
Масло растительное		3	3						
Суфле рыбное	70			11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	№284 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		87,50	64,00						
масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный		18,00	18,00						
Молоко		3,00	3,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Мука пшеничная		3,00	3,00						
вода		3,50	3,50						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса соуса молочного			24,00						
Яйцо		10,50	8,75						

	вода		6,00	6,00							
	соль иодированная		0,80	0,80							
	сахар		0,20	0,20							
	сухари панировочные		6,00	6,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	Масса полуфабриката			95,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			6,83	3,50	30,66	181,87	0,52		№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		2,60	1,70							
	масса каши с овощами			130,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Компот из черной смородины замороженной		180			0,18	0,1	19,3	80	36		ТТК 538 от 23.12.2020
	черная смородина с/м		18,00	18,00							
	вода		183,00	183,00							
	Сахар		10,00	10,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		703			27,17	17,48	90,94	632,81	50,77		0,00
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26		№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
	сахар		5,00	5,00							
Итого:		185			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26		
УЖИН											
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатном		160/30			14,65	10,54	22,36	243,03	20,43		№315, СБ дошк 2016
	Капуста свежая		121,0	96,00							
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		62,6	60,0							
	Крупа рисовая		60,0	60,0							
	масса отварного риса		8,0	8,0							
	Лук репчатый			23,0							
	Масло сливочное		16,00	13,00							
	Масло сливочное		4,0	4,0							
	масса припущенного лука с маслом			14,0							
	Яйцо		6,0	5,0							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	масса п/ф			193,0							
	Масло растительное		1,0	1,0							
	Соус :										
	Мука пшеничная		2,3	2,3							
	Вода		22,50	22,50							
	Сметана		7,50	7,50							
	Томат-паста		1,2	1,2							
	соль иодированная		0,24	0,24							
	масса соуса сметанного			30,0							
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00			№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		10,00	10,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	мармелад	19,5	19,50	19,50	0,00	0,00	16,80	63,38			табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		
Итого:		429,5			17,03	10,80	63,92	416,91	20,43		
ВСЕГО:		1857,5			64,18	51,82	248,06	1716,07	84,09		

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	180			5,18	4,69	16,95	130,68	0,82	№160, сб шк 2004
		14,40	14,40						
		54,00	54,00						
		126,00	126,00						
		1,80	1,80						
		1,44	1,44						
		1,20	1,20						

Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№295 Дели2010	
	Кофейный напиток		2,50	2,50							
	Сахар		10,00	10,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным		30/10			2,34	8,12	15,46	144,00		№1 Дели2010	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		10,00	10,00							
Итого:		400			10,37	15,22	46,77	365,68	1,01		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016	
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00		
ОБЕД											
Салат из картофеля с зеленым горошком		50			0,98	2,62	4,89	47,10	7,83	№26 СБ дошк 2016	
	картофель		37,24	28,00							
	морковь		9,40	7,50							
	зеленый горошек к/с		12,53	7,50							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	Масло растительное		2,50	2,50							
Суп с крупой и картофелем на м/б		200			1,58	2,19	11,66	72,60	6,60	№86 СБ дошк 2016	
	Картофель		79,80	60,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		11,90	10,00							
	крупя рисовая		10,00	10,00							
	Масло растительное		2,50	2,50							
	соль иодированная		2,00	2,00							
	бульон		150,00	150,00							
Мясо тушеное по-татарски с овощами		50/130			18,03	15,57	24,54	310,62	29,55	Сб рецептур ,Казань 1997стр 87	
	говядина (лопатка б/к)		80,00	80,00							
	соль иодированная		2,00	2,00							
	масса отварного мяса			50,00							
	картофель		138,00	103,00							
	масса отварного картофеля			100,00							
	Лук репчатый		11,90	10,00							
	морковь		15,00	12,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	бульон		5,00	5,00							
	Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004
		Кисель-концентрат		21,00	21,00						
		Сахар		9,00	9,00						
вода			180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
Итого:		675			25,09	21,08	86,75	638,42	43,98		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток			185,00	180,00							
Кондитерские изделия		30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136 Ддели +, 2012	
Итого:		210			7,48	7,44	29,88	217,10	0,54		
УЖИН											
Икра морковная		50			1,10	2,30	5,43	46,84	2,60	ТТК №135 от 26.02.2019	
	Морковь		50,00	40,00							
	Лук репчатый		9,60	8,00							
	Томат-паста		7,00	7,00							
	Масло растительное		2,50	2,50							
	Сахар		0,5	0,50							
Сырники из творога с молоком стуженным		120/30			23,28	9,01	38,91	330,40	0,13	№246 сб дошк 2016	
	Творог		122,4	120							
	Мука пшеничная		16,8	16,8							
	Яйцо		5,76	4,8							
	сахар		9,6	9,6							
	соль иодированная		1,2	1,2							
	Масса полуфабриката			137							

	масло растительное		5	5							
	молоко сгущенное		30	30							
Чай с сахаром, с яблоком		180/10/10			0,10	0,06	10,97	44,40	1,03	№ 411 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		10,00	10,00							
	яблоко		11,40	10,00							
	Вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
Итого:		420			26,00	11,53	65,15	468,64	3,76		
ВСЕГО:		1905			69,94	55,27	248,75	1775,18	53,29		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5			6,00	8,50	29,30	220,00	0,22	ТТК №4Д
		25,00	25,00						
		176,00	176,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		10,00	10,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	430			15,26	19,69	60,52	483,40	0,82	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарины)	100	135	100	1,60	0,20	7,50	38,00	38,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:	100			1,60	0,20	7,50	38,00	38,00	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71, сб шк 2017
		51,00	50,00						
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/10/7			3,48	5,97	7,12	96,20	14,90	№73, 128, сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		1,50	1,50						
		160,00	160,00						
		11,90	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		1,00	1,00						
		0,96	0,80						
		0,90	0,90						
			14,30						
			10,00						
		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	70/30			9,09	8,96	10,07	157,66	0,31	ТТК 698 от 09.04.2021
		68,70	44,60						
		44,60	44,60						
		7,00	7,00						
		6,20	6,20						
			17,50						
		15,60	13,00						
		2,50	2,50						
			10,50						
		0,40	0,40						
		4,50	4,50						
			84,00						
			30,00						

	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10	10						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			10,97	13,84	57,71	399,00	1,42	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
	ОБЕД									
Салат из молодой капусты с яблоками		50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№47 СБ шк 2017
	капуста свежая		49,30	39,45						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	масса прогретой капусты			35,50						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной		200/7			4,73	9,68	12,59	156,35	5,32	№82 сбдошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Бульон		152,00	152,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		45/45			11,57	9,30	2,97	141,75	0,45	№293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		72,00	72,0						
	Масса отварного мяса			45,0						
	Вода		33,8	33,8						
	Морковь		19,8	15,8						
	Лук репчатый		9,37	7,9						
	Мука пшеничная		2,3	2,3						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Масса соуса			45,0						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженые		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		712			23,24	26,56	81,96	660,70	22,59	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)		180			5,40	1,80	7,20	67,00	1,44	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		210			7,66	4,74	29,52	192,10	1,44	
	УЖИН									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Запеканка рисовая с творогом		150/25			10,90	9,60	63,74	385,00	1,02	№203 сб дошк 2016
	крупа рисовая		37,00	37,00						
	вода		75,00	75,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	творог		45,50	45,00						
	яйца		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	сухари панировочные		4,00	4,00						

	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						
	молоко сгущенное		25,00	25,00						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		490			13,30	10,22	95,84	527,75	11,02	
ВСЕГО:		2042			56,17	55,36	285,23	1864,89	40,47	

День 10 - ый

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 Геркулесовая молочная с маслом	200/5			6,70	5,50	23,00	168,00	0,23	ТТК №5Д
		25,00	25,00						
		176,00	176,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	430			15,14	15,91	52,76	415,40	0,63	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	149	100	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 зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,12	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	200/10			3,88	5,41	9,54	102,46	0,50	№94 сб дошк2016
		29,50	26,2						
			10,0						
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		190,00	190,00						
		1,00	1,00						
Котлеты рубленные из говядины	80			11,92	8,80	11,64	173,00		СБ дошкольн. №299, 2016
		58,5	56						
		16,66	14						
		13	13						
		11	11						
		4,5	4,5						
		0,7	0,7						
			99						
		1	1						
Рагу из овощей	150			2,25	7,38	14,38	133,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
		94,50	70,00						
		30,00	24,00						
			22,00						
		24,00	20,00						
			16,00						
		21,00	17,00						

	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	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						
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 144 Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:		715			22,52	24,72	74,50	611,36	14,68	
ПОЛДНИК										
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Итого:		210			6,66	14,06	27,83	264,60	2,46	
УЖИН										
Тефтели рыбные в сметанном соусе		80/30			9,28	2,99	9,68	103,00		№261/а СБ дошк 2011
	рыба (минтай с/м БГ)		67,50	54,00						
	Хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода		8,00	8,00						
	яйцо		8,40	7,00						
	Лук репчатый		16,00	12,00						
	Мука пшеничная		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масса полуфабриката			94,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соус:									№372 СБ дошк 2016
	сметана		7,50	7,50						
	вода		22,50	22,50						
	Мука пшеничная		2,30	2,30						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса соуса			30,00						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3			4,02	3,25	18,14	117,73		№182,сбдошк 2016
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Шанежка наливная с яйцом		75			6,83	3,00	33,53	179,85		ТТК 109,АП 295 стр 01.12.2018
	мука пшеничная		37,50	37,50						
	мука пшеничная на подпыл		1,80	1,80						
	сахарный песок		2,25	2,25						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	яйцо		2,40	2,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	Вода		15,00	15,00						
	масса теста			58,50						
	яйцо		21,60	18,00						
	сметана		7,50	7,50						
	масло растительное		0,15	0,15						
	сахарный песок		0,60	0,60						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012

Итого:	535			21,77	9,42	81,39	488,58	0,00	
ВСЕГО:	1990			66,99	64,31	244,575	1822,94	77,77	
ИТОГО за 10 дней:	19630,00			650,97	618,92	2501,58	18052,18	607,99	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 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., МогильныйМ.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%

