



Согласовано  
Руководитель дошкольной образовательной  
организации

**Примерное 10-дневное меню**  
для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,07	28,40	202,64	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		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк.2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,58</b>	<b>13,98</b>	<b>54,24</b>	<b>388,82</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк.2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк.2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	15,72	150,49	6,59	№88 сб дошк.2016
цыплята - бройлеры с/м		26,30	17,10						
или фарш куриный		17,10	17,10						
Лук репчатый		1,79	1,50						
Яйцо		1,44	1,20						
Вода для фарша		1,50	1,50						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,50						
масса готовых фрикаделек			15,00						
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		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			8,03	8,70	9,16	173,20		СБ дошкольн. №209, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49,00						
или фарш говяжий		49,00	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
Вода		14,70	14,70						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			75,30						
масло растительное		1,00	1,00						
Пюре Картофельное	140			2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк.2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ дошк.2016





	масло растительное		2,50	2,50						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,25	0,25						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		180/10			3,76	5,81	18,75	187,89	6,17	№86 сб дошк 2016
	крупя пшенная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Бульон		120,00	120,00						
	цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
Фрикадельки рыбные отварные		80			8,21	6,10	6,45	73,60	0,42	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		60,00	60,00						
	хлеб пшеничный		12,00	12,00						
	яйцо		9,60	8,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,12	0,12						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			4,10	6,67	31,30	202,43	36,09	№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						
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		681			19,30	21,64	91,67	661,70	95,15	
Котлеты по - домашнему	ПОЛДНИК	70			7,90	11,70	6,30	155,20	0,06	№271 сб шк 2017
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		47,50	45,50						
	хлеб пшеничный		11,20	11,20						
	вода питьевая		14,50	14,50						
	соль йодированная		0,21	0,21						
	лук репчатый		8,40	7,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса пассерованного лука			3,50						
	яйцо куриное		1,00	0,84						
	сухари панировочные		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			79,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3			4,03	3,25	18,14	117,73		№182 сб дошк 2016
	гречневая крупа		32,50	32,50						
	вода питьевая		104,00	104,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом		170/10			0,00	0,00	19,32	72,90	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		403			13,45	15,11	53,60	392,83	0,08	
ВСЕГО:		1668			44,79	48,30	217,10	1481,15	101,07	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Омлет натуральный	150								
		96,00	80,00	6,12	5,08	28,64	207,07	0,28	№229 сб дошк 2016

Кофейный напиток с молоком	молоко		75,00	75,00							
	масса омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета	180			150,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	Кофейный напиток		2,50	2,50							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вола		108,00	108,00							
	Батон нарезной	30/10/20		30,00	30,00	2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК
Хлеб пшеничный	масло сливочное		10,00	10,00							
	повидло		20,40	20,00							
		25	20,00	20,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012	
Итого:		415			13,28	15,81	79,84	535,00	1,55		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00		табл 9 стр 186 Дели + 2012	
Итого:	150			2,25	0,75	31,50	142,50	15,00			
ОБЕД											
Салат из свеклы с яблоками	60				0,67	3,10	6,86	58,02	5,58	№36, сб дошк.2016	
	свекла		64,00	50,00							
	яблоки свежие		11,40	10,00							
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	масло растительное		3,00	3,00							
	200				4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, 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 иодированная		0,20	0,20							
	Бульон		140,00	140,00							
Плов из отварной говядины	200				11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	ТТК	
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,20							
	масса отварной говядины			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 иодированная		2,00	2,00							
	масса гарнира			168,00							
	Компот из изюма	180				0,31	0,07	14,88	62,06	0,00	№394 СБ дошк 2016
		изюм		18,40	18,00						
масса отварных сухофруктов				28,80							
Вода			183,00	183,00							
сахар			6,00	6,00							
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	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012		
Итого:	700			20,77	23,94	102,92	659,22	10,42			
ПОЛДНИК											
Рагу из овощей	150				6,25	8,38	22,38	193,00	8,68	№148 сб дошк 2016	
	картофель		94,50	70,00							
	морковь		30,00	24,00							
	масса запеченной моркови			22,00							
	Лук репчатый		24,00	20,00							
	масса припущенного лука			16,00							
	капуста свежая		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							

Чай с сахаром	масса рагу	180/6		150,00							№410,411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03		
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134. Дели + 2012
Итого:		356			7,83	8,56	38,23	263,94	8,71		
ВСЕГО:		1621			44,13	49,06	252,49	1600,65	35,68		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	29,14	171,20	0,66	№101. сбшк2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	420			10,28	11,96	54,84	382,65	2,13	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42 СБ дошк 2016
		72,00	57,60						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками	180/10			3,65	5,27	20,96	154,60	6,60	№88 СБ дошк 2016
		8,00	8,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,60	8,00						
		2,00	2,00						
		140,00	140,00						
		1,3	1,30						
		17,50	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
Суфле рыбное	70			8,02	7,61	6,59	122,77	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
		81,60	60,00						
			50,00						
соус молочный		18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
		3,00	3,00						
		3,00	3,00						
		3,50	3,50						
		0,20	0,20						
			24,00						
		10,50	8,75						
			80,00						
		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	140			2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Напиток из яблок	180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016

	яблоки свежие		34,00	30,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134. Деми + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144. Деми + 2012
Итого:		695			19,15	18,14	86,61	593,05	30,12	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		75			4,31	7,13	45,65	262,50	0,41	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		45,00	45,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахарный песок		5,85	5,85						
	масло сливочное		2,10	2,10						
	Яйцо		4,32	3,60						
	Дрожжи сухие		0,38	0,38						
	Молоко		19,50	19,50						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода		17,70	17,70						
	Масса полуфабриката			88,50						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		255			9,54	11,63	54,30	358,90	2,75	
ВСЕГО:		1550,00			39,86	41,74	213,94	1410,59	38,60	

**2 неделя**

**День 6 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	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							
		6,00	6,00							
		92,00	90,00							
		90,00	90,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк, 2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	404			10,49	12,23	50,89	371,60	1,38		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100,00	100,00	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк 2016	
Итого:	100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 СБ дошк 2016	
		69,38	55,50							
			50,00							
		7,50	6,00							
		1,00	1,00							
		0,60	0,60							
		3,00	3,00							
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,32	4,64	6,84	79,92	7,5	№29 сб шк 2017	
		77,14	58,00							
		31,25	25,00							
		12,50	10,00							
		12,00	10,00							
		4,00	4,00							
		0,60	0,60							
		135,00	135,00							
		7,00	7,00							
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,32	8,15	2,62	125,00	0,56	293 сб дошк 2016	
		64,00	64,00							
		0,40	0,40							
			40,00							





Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			11,38	16,32	26,59	267,30	19,48	№148 .сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		65,30	62,50						
или фарш говяжий		65,60	62,50						
Масло растительное		2,50	2,50						
масса готового мясного фарша			50,00						
картофель		116,90	70,00						
морковь		31,92	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		21,00	17,00						
масса припущенной капусты			15,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
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		3,20	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 с фаршем			200,00						
Напиток из свежих фруктов	180			0,14	0,14	9,32	40	3,4	№396 СБ дошк 2016
яблоки		34,20	30,00						
лимон		6,66	6,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	675			20,86	23,52	84,89	613,47	37,25	0 00
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,17	101,97	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Слойка сладкая	75			7,83	8,72	40,83	265,50	0,26	стр 150 С6Казань 1997
мука пшеничная		46,50	46,50						
мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
яйцо		4,50	3,75						
Масло сливочное		3,75	3,75						
молоко		18,75	18,75						
сахар		1,50	1,50						
дрожжи сухие		0,60	0,60						
соль йодированная		0,60	0,60						
масса теста			75,00						
прослойка:									
сахар		7,50	7,50						
Масло сливочное		3,75	3,75						
масса полуфабриката			86,20						
яйцо для смазки изделий		1,20	1,00						
масло растительное для смазки листов		0,20	0,20						
Итого:	258			13,05	13,22	51,00	367,47	1,52	
ВСЕГО:	1536			45,91	52,92	223,65	1539,38	44,50	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса - порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,76	29,13	191,69	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016

	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,13	13,45	55,49	394,07	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Итого:		150			2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46. сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соленые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,79	4,47	18,97	132,10	11,61	№73.128 сб дошк 2016
	Капуста свежая		50,00	40,00						
	Картофель		31,92	24,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	вода		140,00	140,00						
	говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		48,80	31,70						
	или фарш куриный		31,70	31,70						
	вода		5,00	5,00						
	рис		4,20	4,20						
	масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	смстана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,90	1,90						
	вода		18,80	18,80						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным		130/3			3,74	2,72	24,66	144,96		№219. сб дошк2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
Компот из изюма		180			0,31	0,07	14,88	62,06		№294 СБ дошк 2016
	изюм		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вола		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		680			19,36	20,40	94,96	654,36	19,78	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			6,12	9,08	22,64	207,07	0,28	№229. сб дошк2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		75,00	75,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						

Чай с сахаром и лимоном	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета			150,00							
		180/6/7				0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№412 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
Хлеб пшеничный	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Итого:	363				7,76	9,26	38,71	280,19	3,11	
ВСЕГО:	1597				40,50	43,86	220,65	1471,12	40,37		

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,53	4,61	27,86	173,44	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		92,00	90,00						
Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
<b>ОБЕД</b>									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019
морковь		50,00	40,00						
лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
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		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Котлеты рыбные	80			10,09	3,26	6,79	97,00	0,24	СБ дошк ольн. №271. 2016
минтай ПБГ с/м или фарш рыбный		82,20	60,00						
Лук репчатый		63,00	60,00						
Лук репчатый		15,50	13,00						
масло растительное		1,00	1,00						
масса припущенного лука			6,50						
Хлеб пшеничный		12,50	12,50						
Вода		14,00	14,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			92,00						
масло растительное		3,50	3,50						

Пюре Картофельное		140	159,60	119,70	2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель									
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Кисель		180			0,00	0,00	15,0	60	1	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	9,84	47	0	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		702			20,68	16,38	100,44	645,57	24,31	
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом		75			8,22	8,88	32,18	252,00	0,04	№410.468 шк 2017
	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,80	1,50						
	Масло растительное		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,30	0,30						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410.411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		261			8,28	8,90	38,19	275,94	0,07	
ВСЕГО:		1552			41,06	37,49	209,99	1367,38	30,26	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	6,92	31,86	234,53	0,86	ТТК №5Д	
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016	
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,59	13,83	57,70	420,71	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	100	100,00	100,00	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк.2016	
Итого:	100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00		
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12, сб дошк.2016	
	кукуруза к/с		77,66	46,50						
	масло растительное		3,00	3,00						
	сахар		1,00	1,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№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 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 йодированная		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"		70			8,18	7,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13						
	или фарш куриный		55,13	55,13						
	морковь		16,40	13,12						
	Лук репчатый		12,60	10,50						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,70						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,60	2,60						
Капуста тушеная		130			3,58	3,74	18,26	108,93	22,31	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая		186,30	149,00						
	масло растительное		4,55	4,55						
	морковь		3,25	2,60						
	лук репчатый		6,19	5,20						
	томатная паста		3,12	3,12						
	мука пшеничная		1,56	1,56						
	сахар		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>645</b>			<b>18,15</b>	<b>18,86</b>	<b>87,18</b>	<b>593,34</b>	<b>28,08</b>	
Макаронные изделия отварные с сыром	ПОЛДНИК	150			1,55	4,42	20,79	139,69		№204 Сб шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вола питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 Сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>350</b>			<b>8,30</b>	<b>9,08</b>	<b>39,28</b>	<b>283,09</b>	<b>2,34</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1499</b>			<b>39,74</b>	<b>44,66</b>	<b>196,63</b>	<b>1383,16</b>	<b>42,45</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>15590</b>			<b>425,04</b>	<b>454,26</b>	<b>2125,42</b>	<b>14384,28</b>	<b>436,53</b>	

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 1 категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов 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%