



Согласовано  
 Руководитель дошкольной образовательной организации *МБОУ "Добро-Тулубаевский детский сад" Буренского муниципального района Республики Татарстан*  
*Дус. Р. И. Куснулина*  
 01.03.2012г.

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 (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	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	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№14 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						
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>11,82</b>	<b>18,09</b>	<b>55,33</b>	<b>432,40</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	50			1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб шк 2017
капуста свежая		71,25	57,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Морковь		3,75	3,00						
лук репчатый		4,80	4,00						
томатная паста		1,20	1,20						
мука пшеничная		0,50	0,50						
сахарный песок		1,50	1,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
Масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сахари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>700</b>			<b>26,08</b>	<b>23,81</b>	<b>94,93</b>	<b>710,73</b>	<b>24,63</b>	

ПОЛДНИК



Чай с сахаром и лимоном	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							
	Сулари папировочные		5,20	5,20							
	соль иодированная		0,65	0,65							
	молоко сгущенное	180/6/7	20,40	20,00	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								
<b>Итого:</b>		<b>343</b>			<b>24,33</b>	<b>20,09</b>	<b>39,01</b>	<b>434,68</b>	<b>3,37</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1644</b>			<b>54,53</b>	<b>56,91</b>	<b>215,48</b>	<b>1617,00</b>	<b>18,36</b>		

**День 3 - ий**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Крупа ячневая		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		5,00	5,00						
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	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
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						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,38</b>	<b>13,89</b>	<b>56,04</b>	<b>415,44</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	

**ОБЕД**

Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№59 дошк. СБ 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	180/10			3,96	4,06	8,76	91,14	6,25	№86 сб дошк 2016
индейка филе (грудок или бедра)		14,00	14,00						
масса отварного филе индейки			10,00						
крупа 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		0,70	0,70						
Бульон		120,00	120,00						
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,50	37,5						
хлеб пшеничный		39,40	37,5						
вода питьевая		5,00	5,00						
лука репчатый		8,10	8,10						
масло растительное		11,40	9,50						
масса припущенного лука		0,75	0,75						
яйцо куриное			4,75						
соль иодированная		0,90	0,75						
сулари папировочные		0,42	0,42						
Масса полуфабриката		5,00	5,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
масса готовых котлет			50,0						
соус томатный с овощами			25,0						
лук репчатый		3,0	2,50						
морковь		6,25	5,00						
масло растительное		0,75	0,75						
бульон или вода		25,0	25,0						
Масло сливочное		1,125	1,125						
мука пшеничная		1,125	1,125						
морковь		1,875	1,5						
лук репчатый		0,90	0,75						
томатная паста		1,50	1,50						
Масло сливочное		0,40	0,40						
сахар		0,25	0,25						
соль йодированная		0,25	0,25						
масса готового томатного соуса			22,50						
масса томатного соуса с овощами			25,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						

Кисель	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное	180	3,00	3,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
Хлеб пшеничный	Кисель-концентрат		21,00	21,00							табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Сахар		6,00	6,00							табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	вода	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00		
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
<b>Итого:</b>		703			21,38	13,97	96,46	610,00	8,17		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Эч-почмак с мясным фаршем		100			11,20	6,35	37,90	268,00			ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		31,00	31,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	яйцо куриное		3,12	2,60							
	Масло сливочное		2,60	2,60							
	Сахарный песок		1,00	1,00							
	Молоко		12,50	12,50							
	Дрожжи сухие		0,30	0,30							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса теста			50,00							
	говядина (котлетное мясо Б/к)		24,15	23,00							
	фарш говяжий с/м		24,15	23,00							
	картофель		37,50	30,00							
	Лук репчатый		10,38	8,65							
	Масло сливочное		4,50	4,50							
	соль иодированная		0,53	0,53							
	масса фарша			65,00							
	яйцо куриное		1,92	1,60							
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30							
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00							
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92		№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18							
	сахар		6	6							
	вода		180	180							
<b>Итого:</b>		286			11,81	6,60	44,58	299,38	43,92		
<b>ВСЕГО:</b>		1575			49,79	38,96	204,64	1416,82	53,92		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,10		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016	
<b>Итого:</b>	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016	
		80,16	48,00							
		2,50	2,50							
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016	
		53,2	40							
		16,2	16							
		12,8	10,00							
		9,6	8,00							
		4	4							
		0,7	0,7							
		140	140							
Фрикадельки из птицы	80			11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325.Сб дошк 2016	
		90,90	59,00							
		15,00	15,00							
		0,50	0,50							
		18,00	18,00							
			92,00							
Рагу из овощей	150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016	
		66,50	50,00							
		30,00	24,00							
			22,00							
		24,00	20,00							

	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая	41,00		32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная	0,75		0,75						
	Масло растительное	5,00		5,00						№366, сб дошк 2016
	соус:									
	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						
Компот из урожая		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6	6,0						
	вода		183	183,0						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>710</b>			<b>24,48</b>	<b>32,91</b>	<b>81,10</b>	<b>731,54</b>	<b>24,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
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 йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>456</b>			<b>14,48</b>	<b>25,33</b>	<b>20,42</b>	<b>370,16</b>	<b>12,31</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1777</b>			<b>53,89</b>	<b>76,00</b>	<b>181,39</b>	<b>1641,40</b>	<b>43,23</b>	

**День 5 - 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>									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
			16,00	16,00					
			1,60	1,60					
			140,00	140,00					
			60,00	60,00					
			2,00	2,00					
			1,00	1,00					
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
			2,00	2,00					
			6,00	6,00					
			110,00	110,00					
			80,00	80,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
			30,00	30,00					
			5,00	5,00					
<b>Итого:</b>	<b>421</b>			<b>11,71</b>	<b>12,90</b>	<b>48,14</b>	<b>350,82</b>	<b>2,19</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00					
			3,00	3,00					
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
			72,96	57,00					
			3,60	3,60					
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
			71,82	54,00					
			18,00	14,40					
			9,00	7,20					
			8,64	7,20					
			3,60	3,60					
			19,66	10,80					
			0,70	0,70					
			126,00	126,00					
			5,00	5,00					
			11,97	11,40					
			11,97	11,40					
			1,19	1,00					
			0,96	0,80					
			1,00	1,00					

Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	Соль йодированная	150/30	0,10	0,10	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,00	37,50						
	Масло растительное		39,40	37,50						
	Масса готового мясного фарша		2,80	2,80						
	Картофель		30,00	30,00						
	масса отварного протертого картофеля		190,70	143,45						
	Лук репчатый		136,60	136,60						
	масло растительное		12,72	10,60						
	масса припущенного лука		1,80	1,80						
	Масло сливочное		7,70	7,70						
	соль йодированная		1,80	1,80						
	сухари панировочные		0,60	0,60						
	масса полуфабриката		3,20	3,20						
	выход готовой запеканки			175,00						
	Соус сметанный :			150,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов		14,40	14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>660</b>			<b>25,70</b>	<b>28,75</b>	<b>79,98</b>	<b>681,67</b>	<b>20,09</b>	
Ватрушка королевская	<b>ПОЛДНИК</b>	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,7						
	Мука пшеничная		21,0	21,0						
	Сахарный песок		10,7	10,7						
	<b>творожная начинка:</b>									
	Творог		78,50	78,5						
	Сахарный песок		15,00	15,0						
	Яйцо куриное		18,0	15,0						
	<b>посыпка низ:</b>									
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	Мука пшеничная		7,80	7,80						
	Сахарный песок		4,25	4,25						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>343</b>			<b>18,57</b>	<b>10,99</b>	<b>64,59</b>	<b>430,48</b>	<b>2,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1607</b>			<b>61,20</b>	<b>57,14</b>	<b>202,90</b>	<b>1564,97</b>	<b>26,37</b>	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>11,83</b>	<b>15,01</b>	<b>50,92</b>	<b>401,97</b>	<b>1,45</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019
		50,00	40,00						
		9,60	8,00						
		7,00	7,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		0,50	0,50						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12	7,73	№99 сб шк 2017
		24,30	23,10						
			10,00						

Котлеты рыбные	Картофель	77,14	58,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017	
	Капуста свежая	31,25	25,00							
	Морковь	12,50	10,00							
	Лук репчатый	12,00	10,00							
	Масло растительное	4,00	4,00							
	соль иодированная	0,60	0,60							
	Бульон	135,00	135,00							
	Сметана	7,00	7,00							
	рыба (минтай с/м БГ)	63,30	46,20							
	соль иодированная	0,70	0,70							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	хлеб пшеничный	12,60	12,60	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017	
	молоко	18,20	18,20							
	сухари панировочные	7,00	7,00							
	масса полуфабриката		81,00							
	масло растительное	3,00	3,00							
Напиток из сухофруктов	Крупа рисовая	46,80	46,80	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016	
	соль иодированная	0,60	0,60							
	Вода питьевая	98,00	98,00							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	сухофрукты	15,30	15,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016 табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
	Сахар	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19			
<b>Итого:</b>	<b>775</b>			<b>20,77</b>	<b>17,29</b>	<b>101,98</b>	<b>653,16</b>	<b>18,84</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>										
Макаронные изделия отварные с сыром	Макаронные изделия	49,0	49,0	10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ 2017	
	Вода	294,0	294,0							
	Масло сливочное	2,50	2,5							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	Сыр голландский	10,20	10,00							
Чай с мармеладом	чай весовой	0,45	0,45	0	0	19,32	72,89	0,02	№411 сб дошк 2016 табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
	вода питьевая	160	160							
	мармелад	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>12,43</b>	<b>11,94</b>	<b>44,90</b>	<b>323,69</b>	<b>0,02</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1736</b>			<b>46,03</b>	<b>44,23</b>	<b>218,00</b>	<b>1463,26</b>	<b>24,31</b>		

2 неделя

День 7- ой

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 ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д	
		Крупа ячневая	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	5,00	5,00						
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 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						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,20</b>	<b>13,90</b>	<b>55,91</b>	<b>414,26</b>	<b>1,17</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
		кисломолочный напиток	185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52		№26 сб дошк. 2016	
		картофель	44,70	33,60						
		морковь	11,25	9,00						
		зеленый горошек к/с	15,00	9,00						
		лук репчатый	7,20	6,00						
		масло растительное	3,00	3,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91, 128 сб дошк 2016	
		картофель	79,8	60						
		Морковь	9	7,20						
		Лук репчатый	8,6	7,20						
		Масло растительное	1,8	1,8						
		соль иодированная	0,6	0,6						
		бульон	135	135						
		клецки:		18						
		мука пшеничная	5,5	5,5						
		Масло сливочное	0,6	0,6						

Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	яйцо	1,92	1,6							ТТК 1001 от 10.06 2024
	вода	8,8	8,8							
	соль йодированная	0,16	0,16							
	масса теста		16,20							
	масса готовых клешек		18,00							
	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38		
	цыплята - бройлеры с/м	50,00	32,50							
	или фарш куриный	34,20	32,50							
	хлеб пшеничный	7,50	7,50							
	Вода	10,00	10,00							
	Лук репчатый	12,00	10,00							
	Масло растительное	2,00	2,00							
	Масса припущенного лука		7,50							
	Мука пшеничная	3,50	3,50							
	Масса полуфабриката		60,00							
Масло растительное	2,00	2,00								
масса готовых тефтелей		50,00								
сметанно-томатный соус:		25,00								
сметана	6,25	6,25								
Мука пшеничная	1,88	1,88								
вода	18,75	18,75								
томатная паста	1,25	1,25								
соль йодированная	0,20	0,20								
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016	
	крупа гречневая	54,70	54,70							
	вода питьевая	82,00	82,00							
	соль йодированная	0,33	0,33							
	масса каши		115,00							
	морковь	22,00	17,00							
	лук репчатый	2,40	2,00							
	масса каши с овощами		150,00							
	масло сливочное	3,00	3,00							
	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017	
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	34,00	28,00							
	сахар	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
<b>Итого:</b>	<b>673</b>			<b>18,38</b>	<b>20,52</b>	<b>90,04</b>	<b>621,01</b>	<b>6,69</b>		
Гребешок с повидлом	<b>ПОЛДНИК</b>									
	60			5,51	8,48	30,18	219,00		№445 СБ 2016	
	Мука пшеничная в/с	38,50	38,50							
	Мука пшеничная в/с на подпыл	1,20	1,20							
	Сахарный песок	2,00	2,00							
	Масло сливочное	1,74	1,74							
	Яйцо куриное	2,40	2,00							
	Соль йодированная	0,60	0,60							
	Дрожжи сухие	0,30	0,30							
	Вода питьевая	15,50	15,50							
	Повидло	15,30	15,00							
	Масло растительное	2,00	2,00							
	Яйцо для смазки изделия	1,00	1,00							
	180			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
Напиток из шиповника	шиповник	18,40	18,00							
	сахар	6,00	6,00							
	вода	180,00	180,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк. 2016	
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>		<b>6,60</b>	<b>9,21</b>	<b>48,62</b>	<b>306,78</b>	<b>102,00</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1619</b>		<b>41,40</b>	<b>48,14</b>	<b>202,13</b>	<b>1434,05</b>	<b>110,31</b>		

**День 8 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	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						
Какао с молоком	180/6	Масло сливочное	5,00	5,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели 2010
		Какао-порошок	2,00	2,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	110,00	110,00						
Бутиерброд с маслом сливочным	30/5	Вода	80,00	80,00					№1 Дели 2010	
		Батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		
		Масло сливочное	5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,43</b>	<b>14,44</b>	<b>55,46</b>	<b>401,96</b>	<b>2,48</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016	
		свекла	72,96	57,00						
		масло растительное	3,60	3,60						







Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 С6 дошколь. 201
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса лапши			16,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
бульон		170,00	170,00						
соль иодированная		0,80	0,80						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
морковь		57,89	55,13						
Лук репчатый		16,53	13,12						
Масло растительное		18	15						
масса пригущенного лука		1,5	1,5						
соль иодированная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						
масса полуфабриката			82,6						
масло растительное		2,6	2,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода питьевая		281,70	281,70						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
яблоки свежие		16,53	14,50						
изюм		9,18	9,00						
масса отварных сухофруктов			14,40						
Вода		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
<b>Итого:</b>	<b>657</b>			<b>19,94</b>	<b>17,32</b>	<b>102,17</b>	<b>633,33</b>	<b>2,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Жаркое из индейки	180			17,46	19,61	17,05	316,23	0,54	ТТК 580/а по АП от 24.06.2020
филе индейки (грудок или бедра)		56,00	56,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
масло растительное		1,20	1,20						
масса готового филе индейки			40,00						
картофель		172,90	130,00						
лук репчатый		14,28	12,00						
морковь		7,50	6,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Вода питьевая		25,00	25,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
Шиповник		18,4	18						
сахар		6	6						
Вода питьевая		180	180						
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
печенье									
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>21,07</b>	<b>23,78</b>	<b>53,49</b>	<b>514,41</b>	<b>44,46</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1669</b>			<b>54,62</b>	<b>57,53</b>	<b>235,53</b>	<b>1670,35</b>	<b>52,60</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>16550</b>			<b>505,23</b>	<b>535,33</b>	<b>2038,91</b>	<b>15168,36</b>	<b>434,40</b>	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>	<b>1655</b>			<b>50,52</b>	<b>53,53</b>	<b>203,89</b>	<b>1516,84</b>	<b>43,44</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) 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 предприятий общественного питания при общобразовательных 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. Москва выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой  
сметана с массовой долей жира 15%  
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%