



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 -

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	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	180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			11,80	16,64	55,30	419,20	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
морковь		75,00	60,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		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		51,16	49,00						
Хлеб пшеничный		14,64	12,30						
вода питьевая		11,00	11,00						
сухари панировочные		14,70	14,70						
соль иодированная		4,00	4,00						
масса полуфабриката		0,70	0,70						
масло растительное		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб 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		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	703			27,07	23,74	96,02	709,18	11,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016

	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25							
	масса отварной рыбы			39,75							
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25							
	яйцо		6,3	5,25							
	молоко		12	12							
	масло сливочное		2,25	2,25							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	Масло растительное		1	1							
	масса пудинга			60							
	Соус молочный										
	молоко		10	10							
	масло сливочное		1,1	1,1							
	Мука пшеничная		1,1	1,1							
	Вода		10	10							
	Сахар		0,2	0,2							
	соль иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса			20							
Пюре Картофельное		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							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03		№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50			тавл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		тавл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк.2016
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45		
ВСЕГО:		1851			62,42	60,03	229,54	1715,09	42,78		

День 2 - ой											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды					
		Ккал	С								
ЗАВТРАК											
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86		ТТК №1Д	
		22,50	22,50								
		90,00	90,00								
		68,00	68,00								
		2,50	2,50								
		0,50	0,50								
		3,00	3,00								
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43		№416 Дели2016	
		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 Дели2010	
		30,00	30,00								
		5,00	5,00								
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29			
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		185	180								
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45			
ОБЕД											
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04		№26,сбдошк2016	
		44,70	33,60								
		11,25	9,00								
		15,00	9,00								
		7,20	6,00								
		3,00	3,00								
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71		№63,сбдошк2016	
		20,00	16,00								
		21,28	16,00								
		12,50	10,00								
		9,52	8,00								
		41,00	32,00								
		0,20	0,20								
		2,00	2,00								
		4,00	4,00								
		0,70	0,70								
		140,00	140,00								
		7,00	7,00								
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18		№321 сбдошк2016	
		78,00	73,6								
			32,0								
		8,0	8,0								
		11,9	10,00								
		16,3	13,00								
		55,0	55,0								
		86,0	86,0								
		0,8	0,8								
			168,0								
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81		342 сб шк 2017	
		34,00	30,00								
		6,00	6,00								

вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	697			18,86	19,55	101,02	676,12	9,74		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016	
Творог		121,55	119,20							
Крупа манная		7,80	7,80							
Яйцо		6,50	5,42							
Сахар		10,40	10,40							
Сметана		5,20	5,20							
Масло сливочное		5,20	5,20							
Сулари панировочные		5,20	5,20							
соль иодированная		0,65	0,65							
молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016	
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6,00	6,00							
лимон		8,00	7,00							
Вода		180,00	180,00							
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016.	
Мука пшеничная		30,50	30,00							
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
Сахар		6,00	6,00							
Масло сливочное		6,50	6,50							
соль иодированная		0,30	0,30							
дрожжи сухие		0,20	0,20							
вода		15,30	15,30							
масса полуфабриката для крошки:			57,00							
мука пшеничная		1,20	1,20							
масло сливочное		1,00	1,00							
масса крошки			2,00							
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Сок (нектар) разливной	180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели2016	
Итого:	573			28,52	27,07	83,26	691,68	6,97		
ВСЕГО:	1854			63,36	66,66	247,58	1869,58	19,45		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды				
		брутто	нетто				Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д	
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		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	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	404			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		185	180							
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016	
капуста свежая		69,38	55,50							
соль иодированная		0,30	0,30							
масса прогретой капусты			50,00							
морковь		7,50	6,00							
Сахар		1,00	1,00							
Масло растительное		3,00	3,00							
Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне из индейки	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016	
крупка пшеничная		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							
Гуляш из отварной индейки	40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	0,74	№260 сб рецептур 2017	
филе индейки		56,00	56,00							
Соль йодированная		0,40	0,40							
масса отварной говядины			40,00							
Морковь		17,50	14,00							
лук репчатый		8,50	7,10							
Вода питьевая		30,00	30,00							
томатная паста		1,20	1,20							

	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Кисель	Масло сливочное	180	3,00	3,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		698			25,75	17,00	88,33	620,13	10,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,50	37,5						
	хлеб пшеничный		39,40	37,5						
	вода питьевая		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,10	8,10						
	масло растительное		11,40	9,50						
	масса припущенного лука		0,75	0,75						
	яйцо куриное			4,75						
	соль йодированная		0,90	0,75						
	сухари панировочные		0,42	0,42						
	Масса полуфабриката		5,00	5,00						
	Масло растительное			59,0						
	масса готовых котлет		1,00	1,00						
соус томатный с овощами				50,0						
	лук репчатый			25,0						
	морковь		3,0	2,50						
	масло растительное		6,25	5,00						
	бульон или вода		0,75	0,75						
	Масло сливочное		25,0	25,0						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,125	1,125						
	лук репчатый		1,875	1,5						
	томатная паста		0,90	0,75						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса		0,25	0,25						
	масса томатного соуса с овощами			22,50						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сБ шк 2017
	картофель		270	203						
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сБ дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
	(яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)									
Итого:		551			15,42	16,98	86,73	570,06	75,15	
ВСЕГО:		1833			57,76	50,92	238,63	1684,43	87,44	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с 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						
Итого:	409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№120 СБ дошк 2016

Какао с молоком	Молоко	140,00	140,00							
	Вода	60,00	60,00							
	Масло сливочное	2,00	2,00							
	соль йодированная	1,00	1,00							
	Какао-порошок	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010	
Бутерброд с маслом сливочным	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	110,00	110,00							
	Вода	80,00	80,00							
	Батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19		
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	2 - ой ЗАВТРАК									
	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26		
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	ОБЕД									
	свекла	60	72,96	57,00	0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
масло растительное		3,60	3,60							
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной	Картофель	180/10/5	71,82	54,00	3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	16,80						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Говядина (лопатка б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль йодированная		0,10	0,10							
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо)	150/30	39,00	37,50	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сахари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	Компот из изюма и яблок	яблоки свежие	180	16,53	14,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44
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	
Итого:	660			25,70	28,75	79,98	681,67	20,09		
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Чай с сахаром и лимоном	масса готового омлета	180/6/7		150,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
Итого:	473			16,75	25,50	33,44	433,71	13,11		
ВСЕГО:	1737			59,38	71,65	171,75	1568,20	36,65		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
		крупка пшеничная	22,50	22,50					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	68,00	68,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	3	3					
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		чай весовой	0,45	0,45					
		Сахар	6	6					
		Молоко	92	90					
		Вода	90	90					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Сыр	5,10	5,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		кисломолочный напиток	185	180					
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№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					
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
		Капуста свежая	20,00	16,00					
		Картофель	21,28	16,00					
		Морковь	12,50	10,00					
		Лук репчатый	9,52	8,00					
		Свекла	41,00	32,00					
		Сахар	0,20	0,20					
		Томат-паста	2,00	2,00					
		Масло растительное	4,00	4,00					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		Бульон	140,00	140,00					
		Сметана	7,00	7,00					
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
		пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный	50,00	32,50					
		хлеб пшеничный	34,20	32,50					
		Вода	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 иодированная	0,20	0,20					
Вермишель отварная	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк 2016
		вермишель	45,50	45,50					
		соль иодированная	0,35	0,35					
		Вода	275,00	275,00					
		Масло сливочное	2,00	2,00					
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№304 Сб дошк 2016
		сухофрукты	15,30	15,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144 Деки + 2012
			45	45					
Итого:	677			16,17	16,08	83,63	557,46	9,78	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы	80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
		рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	82,20	60,00					
		крупка манная	63,00	60,00					
		крупка манная	2,10	2,10					
		яйцо	1,44	1,20					
		Лук репчатый	18,00	15,00					
		вода	11,20	11,20					
		соль иодированная	0,65	0,65					
		сахар	0,16	0,16					
		сухари панировочные	8,00	8,00					
		Масло растительное	2,00	2,00					
		Масса полуфабриката		94,40					
Рис отварной рассыпчатый с	130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
		Крупа рисовая	46,80	46,80					

	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		98,00	98,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели2016
Итого:		613			17,48	13,87	111,45	637,27	3,87	
ВСЕГО:		1879			50,68	48,01	253,53	1675,50	15,55	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
		69,38	55,50						
		0,30	0,30						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	180/10			4,56	4,48	13,61	123,47	4,19	№91,128 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		9,00	7,20						
		8,60	7,20						
		1,80	1,80						
		0,60	0,60						
		135,00	135,00						
			18,00						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						
		1,92	1,60						
		8,80	8,80						
		0,16	0,16						
			16,20						
			18,00						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
		51,16	49,00						
		51,16	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
		34,00	28,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	685			23,17	25,78	92,55	707,40	25,59	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
Творог		121,20	120,00						
Манная крупа		10,40	10,40						
Сахар		10,40	10,40						
Яйцо куриное		6,24	5,20						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Повидло		20,40	20,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	486			20,00	16,40	70,32	509,15	100,34	
ВСЕГО:	1755			59,57	59,13	226,32	1709,61	127,55	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
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	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			11,41	12,99	55,44	388,76	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,10	3,86	46,02	3,86	№36 СБ дошк. 2016
свекла		61,50	48,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая		45,00	36,00						
Картофель		28,73	21,60						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,57	7,20						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Вода		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
морковь		57,89	55,13						
лук репчатый		16,53	13,12						
Масло растительное		18	15						
масса припущенного лука		1,5	1,5						
соль йодированная		8	8						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масса полуфабриката		5,25	5,25						
масло растительное		82,6	82,6						
		2,6	2,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк.2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль йодированная		0,33	0,33						
масса каши		8,8	115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами		130,00	130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,40	18,00						

	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		675			19,85	22,32	78,35	600,48	15,73	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СЕ Казань 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		596			21,31	29,90	66,83	611,33	3,91	
ВСЕГО:		1858			57,79	69,71	210,81	1702,57	23,38	

День 9-ый

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			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СЕ дошк 2016
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60	75	60	0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб дошк 2016
		0,6	0,6						
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски	40/30	56	56,0	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
		0,4	0,40						
			40,0						
		26,40	22,00						
		12,50	12,00						
		2,50	2,50						

Макаронные изделия отварные	бульон	130	10,00	10,00	3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Кисель	Масло сливочное	180	2,00	2,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		672			21,98	22,17	95,82	680,76	15,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сулари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	Вода		180,00	180,00						№386 СБ дошк.2016
		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	
Итого:		463			24,81	20,57	50,77	491,08	13,37	
ВСЕГО:		1724			66,64	61,45	221,44	1719,53	33,00	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Гликемическое вещество			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,81	238,71	0,86	ТТК №5Д	
	Крупа геркулесовая	22,50	22,50							
	Молоко	158,00	158,00							
	Сахар	2,50	2,50							
	соль иодированная	0,50	0,50							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010	
	Кофейный напиток	2,50	2,50							
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	90,00	90,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	404			12,58	14,98	59,65	424,97	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016	
	капуста свежая	69,38	55,50							
	масса прогретой капусты		50,00							
	морковь	7,50	6,00							
	Сахар	1,00	1,00							
	Масло растительное	3,00	3,00							
Сул-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,95	3,99	8,37	83,34	0,36	№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							
Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	24.06 2020	
	щипца - бройлеры с/м	107,3	101,2							
	масса готовой мякоти птицы		44							
	картофель	193	145,1							
	лук репчатый	15	12,5							
	морковь	7,9	6,3							
	Масло сливочное	5,1	5,1							
	соль йодированная	0,8	0,8							
	вода питьевая	25,1	25,1							
	Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108,00		1,44
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
Итого:		665			21,78	18,34	77,43	569,17	5,31	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,20	18,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	масса полуфабриката			81,0						
	масло растительное		3,0	3,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№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						
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	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 130, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		638			18,81	11,14	108,93	608,26	47,98	
ВСЕГО:		1887			58,39	48,97	253,57	1694,40	55,77	
ИТОГО за 10 дней		18153			591,00	597,94	2264,87	16987,76	472,57	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1815			59,10	59,79	226,49	1698,78	47,26	

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 уопитанности;
 - 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%