



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	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная	200			5,16	3,47	23,13	144,50	0,21	ТТК №7Д
Крупа рисовая		15,00	15,00						
Крупа пшеничная		11,00	11,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционнно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,35	14,01	52,96	379,50	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерское изделие	20			1,80	3,60	12,80	90,00		
крекер		20,00	20,00						
Сок (или нектар) в ассортименте	200			1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови припущенной с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,62	№41 СБ дошк 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки свежие		17,10	15,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			4,12	4,23	13,76	118,41	5,01	№88, сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,1	17,1						
Яйцо		1,79	1,5						
Вода для фарша		1,44	1,2						
соль иодированная		1,5	1,5						
Масса полуфабриката		0,15	0,15						
масса готовых фрикаделек			21,5						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая засыпка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			10,43	7,70	10,19	151,38		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		49	49						
Хлеб пшеничный		14,64	12,3						
		11	11						

	вода		14,7	14,7							
	Сухари панировочные		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,7	0,7							
	масса полуфабриката			75,3							
	масло растительное		1	1							
Капуста тушеная		150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	№354 сбдошк2016	
	Капуста свежая		215,00	172,00							
	Лук репчатый		7,14	6,00							
	Морковь		3,75	3,00							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Масло растительное		5,25	5,25							
	Сахар		4,50	4,50							
	соль иодированная		1,00	1,00							
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016	
	фрукты										
	свежемороженые		20,00	20,00							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		10,0	10,0							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		720			23,39	17,65	95,82	646,13	32,69		
	ПОЛДНИК										
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016	
	Мука пшеничная		30,50	30,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Масло сливочное		6,50	6,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		15,30	15,30							
	масса полуфабриката 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							
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток	180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016	
	сахар		185,00	180,00							
			5,00	5,00							
Омлет с сыром	Яйцо	10/150			17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	№230 сб дошк2016	
	Молоко		126,00	105,00							
	масса омлетной смеси		40,00	40,00							
	Сыр		10,20	10,00							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,80	0,80							
	масса готового омлета			150,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:		410			27,79	34,81	53,09	637,20	1,59		
ВСЕГО:		1770,00			64,33	70,07	234,87	1838,17	38,68		

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическа я ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
КАША ПОЛБЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200			5,83	0,35	25,75	129,85		ТТК №1Д
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						

Масло сливочное порционно	Масло сливочное	5	5,00	5,00	0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Какао с молоком	Какао-порошок	180	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/10/5	30,00	30,00	5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			15,13	15,16	57,04	426,25	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами	огурцы соленые	60	32,76	18,00	0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23 сб дошк2016
	картофель		32,90	24,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	говядина (котлетное мясо б/к)	180/10/7	11,90	11,40	3,96	6,84	9,03	120,53	8,80	№110, сб шк2004
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,8						
	вода питьевая		1,00	1,0						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		2,40	2,40						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели рыбные в сметанном соусе	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	60/20	55,08	40,50	7,58	6,93	9,94	132,39	0,91	№261/а СБ дошк 2011
	Хлеб пшеничный		40,50	40,50						
	вода		6,00	6,00						
	яйцо		6,30	5,25						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	соль иодированная		0,38	0,38						
	Масса полуфабриката			70,50						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соус:									
	сметана		5,00	5,00						№372 СБ дошк 2016
	вода		15,00	15,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20,00						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00			18,00	72,00		№ 648, сб шк2004

	Сахар		9,00	9,00							
	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	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		722			19,72	22,08	70,84	569,08	17,14		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185	180							
Запеканка творожная с повидлом		120/30			21,17	14,47	40,09	372,60	0,44	№251, сб дошк 2016	
	Творог		112,20	110,00							
	Крупа манная		7,20	7,20							
	Яйцо		6,00	5,00							
	Сахар		9,60	9,60							
	Сметана		4,80	4,80							
	Масло сливочное		4,80	4,80							
	Сухари панировочные		4,80	4,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	повидло		30,00	30,00							
Итого:		330									
ВСЕГО:		1582,00			26,39	18,97	47,65	464,60	0,98		
					61,64	56,61	185,33	1503,93	28,72		

День 3 - ий

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 кукурузная молочная	200			5,85	1,80	25,77	143,00	0,21	ТТК №2Д	
		25,00	25,00							
		100,00	100,00							
		76,00	76,00							
		5,00	5,00							
		1,00	1,00							
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016	
		5,00	5,00							
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		10	10							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	430			10,86	12,26	55,55	376,00	1,41		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	230			2,19	9,18	38,97	247,94	4,00		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	50			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 СБ дошк 2016	
		80,16	48,00							
		2,50	2,50							
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,92	4,03	9,72	94,80	6,84	№86 сб дошк 2016	
		12,00	12,00							
		80,00	60,00							
		10,00	8,00							
		9,52	8,00							
		2,00	2,00							
		1,30	1,30							
		120,00	120,00							
	цыплята - бройлеры с/м	29,50	26,2							

		масса отварной мякоти птицы									
Фрикадельки мясные в молочном соусе		50/25	10,0			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 305 сб дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		39,70	38,00							
	или фарш говяжий		38,00	38,00							
	Хлеб пшеничный		8,00	8,00							
	Вода		10,00	10,00							
	лук репчатый		4,20	3,50							
	Масса полуфабриката			59,00							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
	Соус молочный:										
	Молоко		12,50	12,50							
	Масло сливочное		1,30	1,30							
	Мука пшеничная		1,30	1,30							
	Вода		12,50	12,50							
	Сахар		0,30	0,30							
	соль иодированная		0,30	0,30							
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3				5,02	2,89	27,04	154,22		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		1,30	1,30							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из красной смородины замороженной		180				0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12,00	12,00							
	сахарный песок		15,00	15,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00		1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00							табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		693		45,00		22,21	16,87	91,99	615,20	6,91	
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)		180				5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00							
Картофель запеченный дольками		130				3,59	12,37	28,64	240,24	18,85	№314 СБ шк 2017
	картофель		250,70	188,50							
	соль иодированная		1,30	1,30							
	масло растительное		8,00	8,00							
Итого:		310				9,07	17,25	37,71	342,24	21,31	
ВСЕГО:		1663				44,33	55,56	224,22	1581,38	33,63	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическа я ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный		150								
	яйцо		138	115	14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229, сб дошк2016
	молоко		40	40						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		5	5						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	масса готового омлета			150						
Кофейный напиток с молоком		180								
	Кофейный напиток		2,50	2,50	2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5								
	Батон нарезной		30,00	30,00	5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						

		375			22,67	28,96	32,36	482,40	0,65	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	149	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		60			0,90	0,05	1,50	11,50	15,00	№47 СБ дошк 2016
	капуста квашеная		68,64	48,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	сахар		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне		200			4,39	4,22	13,23	118,60	4,66	№87, сБ дошк2016
	Картофель		53,2	40						
	Горох		16,2	16						
	Морковь		12,8	10,00						
	Лук репчатый		9,6	8,00						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	Бульон		140	140						
Птица, тушеная в соусе с овощами		200			10,38	7,51	18,16	181,74	8,03	№319 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		112	105,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016
	Вода или отвар		15	15,0						
	сметана		5	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	картофель		129	97,0						
	морковь		37,5	30,00						
	Лук репчатый		28	23,00						
	зеленый горошек к/с		10	6,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом			160,0						
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты									
	свежемороженые		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		705			20,57	12,50	85,55	549,64	28,05	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	йогурт	180	185,00	180,00	2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		50			7,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						

ВСЕГО:	230			10,48	4,00	29,33	187,10	1,71	
	1410			54,62	45,66	155,34	1262,14	90,41	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			5,33	5,34	8,61	133,92	0,50	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,34	8,12	15,46	144,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:	400			11,34	16,65	39,89	384,92	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10	табл 6 стр 136, Ддели +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	№418 сб дошк 2016
Итого:		230			3,26	2,94	42,52	210,44	4,00
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50			0,71	3,04	4,18	46,95	3,33	№34 СБ шк 2016
свекла		60,80	47,50						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,82	6,36	8,37	108,13	8,43	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
Лук репчатый		11,40	11,40						
яйцо		1,19	1,00						
вода		0,96	0,80						
соль иодированная		1,00	1,00						
картофель		0,10	0,10						
капуста свежая		62,50	50,00						
зеленый горошек к/с		31,25	25,00						
морковь		16,70	10,00						
Лук репчатый		12,50	10,00						
Масло растительное		9,52	8,00						
соль иодированная		4,00	4,00						
Вода		1,50	1,50						
Сметана		130,00	130,00						
Суфле рыбное	70			11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	№284 Сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы		87,04	64,00						
Молоко		18,00	18,00						
Масло сливочное		3,00	3						№371 Сб дошк 2016
Мука пшеничная		3,00	3						
вода		3,50	3,50						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса соуса молочного			24,00						
Яйцо		10,50	8,75						
масса полуфабриката			80,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной с маслом сливочным	130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						

	соль иодированная		2,60	2,60							
	Вода питьевая		281,70	281,70							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из яблок		180			0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дошк 2016	
	яблоки свежие		34,0	30,0							
	вода		183,0	183,0							
	сахар		10,0	10,0							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		695			19,15	17,72	60,12	483,38	13,26		
	ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	МОЛОКО	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016	
Пудинг творожный со сгущенным молоком	Творог	120/30	103,40	102,00	20,40	16,98	45,55	416,70	0,57	№438 СБ 2004	
	Манная крупа		9,60	9,60							
	Яйцо		7,20	6,00							
	Сахарный песок		9,60	9,60							
	Соль йодированная		0,46	0,46							
	Масло сливочное		4,80	4,80							
	Сухари панировочные		4,80	4,80							
	Сметана		4,80	4,80							
	сгущенное молоко		30,00	30,00							
Итого:		330			25,88	21,86	54,62	518,70	3,03		
ВСЕГО:		1655,00			59,63	59,17	197,15	1597,44	21,18		

День 6 - ый

2 неделя

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 рисовая молочная	200			5,92	3,60	42,82	228,00	0,96	ТТК №8Д
		25	25						
		100	100						
		76	76						
		5	5						
		1	1						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		10	10						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели 2010
		30	30						
		5	5						
Итого:	430			10,93	14,06	72,60	461,00	2,16	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	167	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком	50	50,73	44,5	0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	№20 СБ дошк 2016
			40,5						
		5,4	4,5						
		1,50	1,50						

курином бульоне		200			2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№88 СБ дошк 2016
	картофель		80	60						
	морковь		10	8						
	лук репчатый		10	8						
	масло растительное		2	2						
	вермишель		8	8						
	бульон куриный		140	140						
	соль йодированная		1,3	1,3						
Жаркое из птицы по-домашнему		190			14,55	9,87	18,20	219,33		ТТК №580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		104,50	98,00						
	масса отварной мякоти птицы			50,00						
	картофель		175,00	131,00						
	лук репчатый		13,00	11,00						
	морковь		8,00	6,40						
	масло сливочное		6,00	6,00						
	соль йодированная		0,85	0,85						
	вода питьевая		25,00	25,00						
	масса готовых овощей			140,00						
Напиток из апельсинов		180			0,41	0,09	30,6	125		№392, СБ дошк 2016
	апельсин		40,23	27,00						
	сахарный песок		18,00	18,00						
	цедра		4,50	4,50						
	вода		145,00	145,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			22,04	15,48	91,46	593,87	9,38	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Пирожок печёный с повидлом		40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		20,00	20,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,90	0,90						
	Масло сливочное		0,90	0,90						
	сахар		1,06	1,06						
	Яйцо		1,20	1,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Вода		8,05	8,05						
	масса теста			31,20						
	повидло фруктовое		18,40	18,00						
	Масло растительное		0,13	0,13						
	Яйцо		0,96	0,80						
Итого:		220			7,36	6,45	25,42	192,00	1,18	
ВСЕГО:		1435			41,83	36,49	210,48	1342,87	22,72	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	200			4,56	1,27	26,26	134,66		ТТК № 6Д
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010

	Кофейный напиток		2,50	2,50							
	Сахар		10,00	10,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Сыр		10,20	10,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		430			13,04	15,30	56,09	415,06	0,40		
Кондитерское изделие	2 - ой ЗАВТРАК крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00			
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016	
Итого:		220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00		
	ОБЕД										
Салат из овощей с морской капустой		50			0,45	2,42	3,04	35,67		№49 Сб дошк 2016	
	капуста морская сушеная		1,09	1,09							
	картофель		35,52	26,70							
	лук репчатый		8,51	7,09							
	огурцы соленые		15,17	8,34							
	масло растительное		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
Суп картофельный с мясными фрикадельками		180/10			4,21	4,12	13,53	117,40	9,84	№83 сб дошк 2016г	
	Картофель		106,6	80							
	Морковь		10	8							
	Лук репчатый		9,6	8							
	Масло растительное		2	2							
	соль иодированная		0,2	0,2							
	Вода		130	130							
	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		0,90	0,90							
Биточки рубленые из рыбы		80			11,90	7,00	3,98	126,50		ТТК №3	
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00							
	крупка манная		2,00	2,00							
	яйцо		14,40	12,00							
	Лук репчатый		17,90	15,00							
	вода		6,00	6,00							
	соль иодированная		0,80	0,80							
	сахар		0,20	0,20							
	сухари панировочные		6,00	6,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	Масса полуфабриката			95,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами маслом сливочным		130/3			6,83	3,50	30,66	181,87	0,52	№180, сб дошк2016	
	крупка гречневая		54,70	54,70							
	вода питьевая		82,00	82,00							
	соль иодированная		0,33	0,33							
	масса каши			115,00							
	морковь		22,00	17,00							
	лук репчатый		2,60	1,70							
	масса каши с овощами			130,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из красной смородины замороженной		180			0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020	
	смородина красная замороженная		12,00	12,00							
	сахарный песок		15,00	15,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		678			26,55	17,68	88,33	630,54	10,36	0,00	

ПОЛДНИК										
Шарлотка с яблоками		40			0,20	0,02	9,40	62,00		ТТК от 14.01.2020г
	яйцо		8,80	7,30						
	сахарный песок		9,12	9,12						
	соль йодированная		0,24	0,24						
	мука пшеничная		7,30	7,30						
	яблоки свежие		32,50	22,70						
	масло растительное		0,24	0,24						
	сухари панировочные		0,48	0,48						
Кисломолочный напиток		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		5,00	5,00						
Итого:		225			5,42	4,52	21,59	171,95	1,26	
ВСЕГО:		1553			47,81	41,10	199,01	1392,89	16,02	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная	200			3,15	0,27	21,39	100,00		ТТК №4Д	
		25,00	25,00							
		176,00	176,00							
		5,00	5,00							
		1,00	1,00							
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016	
		5,00	5,00							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010	
		2,00	2,00							
		10,00	10,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016	
		30,00	30,00							
		10,20	10,00							
		5,00	5,00							
Итого:	430			12,45	15,08	52,68	396,40	0,60		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	230			2,19	9,18	38,97	247,94	4,00		
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами	60			0,82	3,71	5,06	56,90		№46, сб дошк 2016	
		20,64	15,00							
		15,30	12,00							
		11,40	9,00							
		21,84	12,00							
		3,60	3,60							
		10,71	9,00							
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,48	5,97	7,12	96,20	14,90	№73,128, сб дошк 2016	
		50,00	40,00							
		31,92	24,00							
		12,50	10,00							
		9,52	8,00							
		4,00	4,00							
		1,50	1,50							
		140,00	140,00							
		11,90	11,40							
		11,40	11,40							
		1,19	1,00							
		1,00	1,00							

	яйцо		138	115						
	молоко		40	40						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		5	5						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	масса готового омлета			150						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		405			26,06	28,58	52,47	572,12	2,88	
ВСЕГО:		1800			64,00	75,09	246,07	1919,24	23,05	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
				брутто	нетто	белки				жиры
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная	200									ТТК № 9Д
		25,00	25,00	5,44	0,55	33,66	108,00			
		100,00	100,00							
		76,00	76,00							
		5,00	5,00							
		1,00	1,00							
Масло сливочное порционнно	5			0,04	3,62	0,07	33,00			№6 сб дошк 2016
		5,00	5,00							
Чай с молоком,сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45							
		10	10							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00			№1 Дели2010
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	430			10,45	11,01	63,44	341,00	1,20		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50			0,71	3,04	4,18	46,95	3,33		№34 СБ шк 2016
		60,80	47,50							
		3,00	3,00							
Рассолник ленинградский с говядиной, со сметаной	180/10/7			4,60	5,50	9,89	111,96	6,78		№82 сбдошк 2016
		16,00	16,00							
			10,00							
		79,80	60,00							
		8,00	8,00							
		10,00	8,00							
		4,76	4,00							
		3,00	3,00							
		21,84	12,00							
		1,00	1,00							
		132,00	132,00							
		7,00	7,00							
Пудинг рыбный	80/30			14,60	9,00	10,80	182,00			№286 СБ дошк 2016
		91,12	67							
			53							
		11	11							
		8,4	7							
		16	16							
		3	3							
		0,5	0,5							
		1,3	1,3							
		15	15							
		1,65	1,65							
		1,65	1,65							
		15	15							

Пюре Картофельное	Сахар		0,3	0,3							
	соль иодированная		0,2	0,2							
	масса соуса			30							
		140		159,60	119,70	2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	
	Картофель			22,12	21,00						
Компот из свежемороженых фруктов	Молоко		5,00	5,00							
	Масло сливочное		0,52	0,52							
	Соль иодированная	180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016	
	фрукты свежемороженые		20,00	20,00							
	Вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной	сахар		10,0	10,0							табл 6 стр 144, Дели + 2012
		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10			
Итого:		722			26,15	22,58	86,76	659,81	10,70		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	Йогурт	180	185,00	180,00	2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 СБ дошк 2016	
	Запеканка рисовая с творогом	150/25			10,90	9,60	63,74	385,00	1,02	№203 сб дошк 2016	
	крупя рисовая		37,00	37,00							
	вода		75,00	75,00							
	соль иодированная		0,25	0,25							
	творог		45,50	45,00							
	яйца		6,00	5,00							
	сахар		6,00	6,00							
	масло сливочное		4,00	4,00							
	сухари панировочные		4,00	4,00							
	сметана		4,00	4,00							
	масса полуфабриката			170,00							
	молоко сгущенное		25,00	25,00							
Итого:		355			13,51	11,85	73,64	447,10	2,46		
ВСЕГО:		1607			50,51	45,84	233,64	1491,91	24,36		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная	200	Крупя геркулесовая	25,00	25,00	3,75	1,87	18,97	108,00		ТТК №5Д
		Молоко	176,00	176,00						
		Сахар	5,00	5,00						
		соль иодированная	1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016	
Кофейный напиток с молоком	180	Масло сливочное	5,00	5,00						
		Кофейный напиток	2,50	2,50	2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
		Сахар	10,00	10,00						
		Молоко	90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	Вода	108,00	108,00						
		Батон нарезной	30,00	30,00	5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
		Сыр	10,20	10,00						
		Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	430			12,23	15,90	48,80	388,40	0,40		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	230				3,26	2,94	42,52	210,44	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с	50	кукуруза к/с	77,65	46,50	1,44	3,09	4,02	49,65		№12 СБ дошк 2016
		сахарный песок	1,00	1,00						

Суп-лапша домашня на курином бульоне	масло растительное	180	3,00	3,00	2,05	4,43	9,30	92,60	0,40	№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		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"		70			15,18	6,10	4,95	134,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
	морковь		55,13	55,13						
	Лук репчатый		16,4	13,12						
	соль иодированная		12,6	10,5						
	яйцо		0,57	0,57						
	Мука пшеничная		0,84	0,7						
	масло растительное		5,25	5,25						
			2,6	2,6						
Рагу из овощей		150			2,25	7,38	14,38	133,00	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						
	масса рагу			150,00						
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		695			25,42	21,70	78,31	618,10	9,15	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Шанежка наливная с яйцом	мука пшеничная	50	25,00	25,00	4,55	2,00	22,35	119,90		ТТК 109,АП 295 от 01.12.2018
	мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,20	1,20						

яйцо		1,56	1,30						
соль иодированная		0,40	0,40						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
Вода		10,00	10,00						
масса теста			39,00						
яйцо		14,40	12,00						
сметана		5,00	5,00						
масло растительное		0,10	0,10						
сахарный песок		0,40	0,40						
Итого:	230			10,03	6,88	31,42	221,90	2,46	
ВСЕГО:	1585			50,94	47,42	201,05	1438,84	16,01	
ИТОГО за 10 дней	16060,00			539,64	533,00	2087,15	15368,81	314,79	

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 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%