



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		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 порционно	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									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		5,00	5,00						
Итого:	185			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	
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						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
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)		51,16	49						
или фарш говяжий		49	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	№354 сбдошк2016

	Капуста свежая		215,00	172,00							
	Лук репчатый		7,14	6,00							
	Морковь		3,75	3,00							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Масло растительное		5,25	5,25							
	Сахар		4,50	4,50							
	соль иодированная		1,00	1,00							
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		720			22,47	17,47	81,18	582,77	36,33		
Булочка дорожная	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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							
Пудинг рыбный		80/30			14,60	9,00	10,80	182,00		№286 СБ дошк 2016	
	рыба (минтай с/м БГ)		91,1	67							
	масса отварной рыбы			53							
	Хлеб пшеничный		11	11							
	яйцо		8,4	7							
	молоко		16	16							
	масло сливочное		3	3							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	Масло растительное		1,3	1,3							
	Соус молочный										
	молоко		15	15							
	масло сливочное		1,65	1,65							
	Мука пшеничная		1,65	1,65							
	Вода		15	15							
	Сахар		0,3	0,3							
	соль иодированная		0,2	0,2							
	масса соуса			30							
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	№ 339 СБ дошк 2016	
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		10,00	10,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		510			22,47	20,64	75,78	578,10	0,23		
ВСЕГО:		1835,00			60,51	56,62	222,11	1650,32	38,22		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
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		5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			15,13	15,16	57,04	426,25	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК										
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
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23 сб дошк2016
	огурцы соленые		32,76	18,00						
	картофель		32,90	24,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б,со сметаной		180/7			1,50	3,90	9,50	79,00	6,36	№110, сб шк2004
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		2,40	2,40						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной говядины		200			15,60	15,00	28,00	309,50	0,65	№443,сбшк2004
	говядина (лопатка б/к)		52,00	52,0						
	масса отварного мяса			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		2,0	2,0						
	масса гарнира			168,0						
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		697			22,80	22,77	90,76	660,31	14,21	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Запеканка творожная с повидлом		120/30			21,17	14,47	40,09	372,60	0,44	№251, сбдошк 2016
	Творог		112,20	110,00						
	Крупа манная		7,20	7,20						
	Яйцо		6,00	5,00						
	Сахар		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	повидло		30,00	30,00						

Чай с сахаром и лимоном	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		10,00	10,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	492			25,39	18,69	85,19	606,35	10,44	
ВСЕГО:	1799,00			68,54	61,12	240,55	1784,91	25,79	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная	200			5,85	1,80	25,77	143,00	0,21	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
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
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		10	10						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			10,86	12,26	55,55	376,00	1,41	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		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
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		1,30	1,30						
Бульон		120,00	120,00						
цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,2						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 305 сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		39,70	38,00						
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						

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, с6 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			40,0						
	птицы									
	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 ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			19,05	12,34	75,71	502,64	28,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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
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						
Пудинг творожный со сгущенным молоком		120/30			20,40	16,98	45,55	416,70	0,57	№438 СБ 2004
	Творог		103,40	102,00						
	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						
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010

	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		10,00	10,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		510			30,79	19,11	92,92	671,70	60,84		
ВСЕГО:		1750			75,12	62,66	210,89	1718,84	90,98		

День 5 - 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									
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									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
МОЛОКО		189,00	180,00						
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
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		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
картофель		62,50	50,00						
капуста свежая		31,25	25,00						
зеленый горошек к/с		16,70	10,00						
морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,50	1,50						
Вода		130,00	130,00						
Сметана		7,00	7,00						
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						
соус молочный			50,00						
Молоко		18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
Масло сливочное		3,00	3						
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							№418 сб дошк 2016
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		695			18,51	17,44	52,57	448,52	16,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										табл 10 стр 202, Ддели +, 2012
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60		ТТК №135 от 26.02.2019
Икра морковная		50			1,10	2,30	5,43	46,84	2,60	
	Морковь		50	40						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Томат-паста		7	7						
	Масло растительное		2,5	2,5						
	Сахар		0,5	0,5						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		200/30			15,58	13,38	33,89	318,48	4,76	№308 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		52,20	50,00						
	или фарш говяжий		50,00	50,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	Картофель		255,00	85						
	масса отварного протертого картофеля			180						
	Лук репчатый		16,70	14,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			10,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	сухари панировочные		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			235,00						
	выход готовой запеканки			200,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном		180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00		№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		10,00	10,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		40	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		547			21,02	25,20	87,96	662,92	7,36	
ВСЕГО:		1822,00			56,35	64,17	189,49	1598,36	26,77	

2 неделя

День 6 - 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 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 Дели2010

	Батон нарезной Масло сливочное		30 5	30 5						
Итого:		430			10,93	14,06	72,60	461,00	2,16	
	2 - ой ЗАВТРАК									
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
Итого:		180			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком	огурцы соленые масса припущенных соленых огурцов Лук репчатый Масло растительное	50	50,73	44,5	0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	№20 СБ дошк 2016
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	картофель морковь лук репчатый масло растительное вермишель бульон куриный соль йодированная	200	80 10 10 2 8 140 1,3	60 8 8 2 8 140 1,3	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№88 СБ дошк 2016
Жаркое из птицы по-домашнему	цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы картофель лук репчатый морковь масло сливочное соль йодированная вода питьевая масса готовых овощей	190	104,50	98,00	14,55	9,87	18,20	219,33		ТТК №580/а от 24.06.2020
Напиток из апельсинов	апельсин сахарный песок цедра вода	180	40,23 18,00 4,50 145,00	27,00 18,00 4,50 145,00	0,41	0,09	30,6	125		№392, СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45	45	2,98	0,54	17,82	89,1		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			22,04	15,48	91,46	593,87	9,38	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	167	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Пирожок печёный с повидлом	Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл Масло сливочное сахар Яйцо соль йодированная дрожжи сухие Вода масса теста повидло фруктовое Масло растительное Яйцо	40	20,00 0,90 0,90 1,06 1,20 0,30 0,25 8,05	20,00 0,90 0,90 1,06 1,00 0,30 0,25 8,05	2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437 СБ дошк 2016
Бефстроганов из отварной говядины	говядина (лопатка б/к) соль йодированная масса отварного мяса соус сметанный с луком сметана мука пшеничная вода	45/45	72,00 0,65	72,00 0,65	13,96	11,81	30,23	283,30	4,67	№308 СБ дошк 2016

	масса белого соуса		0,36	30,50							
	соль йодированная		10,44	9,00							
	Лук репчатый		0,90	0,90							
	Масло сливочное			45,00							
Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом		130/3			5,02	2,89	27,04	154,22			№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия (спагетти)		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00							
	соль йодированная		1,30	1,30							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из шиповника растворимого		180/10			0,61	0,25	18,67	79	89,29		№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1,35	1,35							
	сахар		10	10							
	Вода питьевая		180	180							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		578			25,13	17,60	127,10	771,27	104,60		
ВСЕГО:		1873			58,10	47,14	291,16	1826,14	116,14		

День 7- ой

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 пшеничная	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
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	430			13,04	15,30	56,09	415,06	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		5,00	5,00						
Итого:	185			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД									
Салат из овощей с морской капустой	50			0,45	2,42	3,04	35,67		№49 СБ дошк 2016
		1,09	1,09						
		35,52	26,70						
		8,51	7,09						
		15,17	8,34						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
Суп картофельный с мясом птицы	180/10			4,21	4,12	13,53	117,40	9,84	№83 сб дошк 2016г
		106,6	80						
		10	8						
		9,6	8						
		2	2						
		0,2	0,2						
		130	130						
		29,5	26,2						
			10,00						
Биточки рубленые из рыбы	80			11,90	7,00	3,98	126,50		ТТК №3
		81,60	60,00						
		60,00	60,00						

Чай с сахаром и изюмом	180/10/5			0,18	0,04	13,28	52,67		№393 Дели2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		10,00	10,00						
изюм		5,00	5,00						
Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	495			16,83	16,48	63,46	491,17	8,68	
ВСЕГО:	1838			59,52	49,60	223,54	1612,61	23,44	

День 8 - ой

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	200			3,15	0,27	21,39	100,00		ТТК №4Д
Крупа манная		25,00	25,00						
Молоко		176,00	176,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционн	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
Багон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			12,45	15,08	52,68	396,40	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,82	3,71	5,06	56,90		№46,сб дошк 2016
Картофель		20,64	15,00						
Свекла		15,30	12,00						
Морковь		11,40	9,00						
Огурцы соленые		21,84	12,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,48	5,97	7,12	96,20	14,90	№73,128,сб дошк 2016
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,50	1,50						
Бульон		140,00	140,00						
говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
соль иодированная		0,90	0,90						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	70/30			9,09	8,96	10,07	157,66	0,31	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		68,70	44,60						
вода		44,60	44,60						
вода		7,00	7,00						
рис		6,20	6,20						
масса отварного рассыпчатого риса			17,50						

	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
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Чай с молоком,сахаром		180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		10	10							
	Молоко		92	90							
	Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00			№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		430			10,45	11,01	63,44	341,00	1,20		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,йогурт)	йогурт	180			2,61	2,25	9,9	62,1	1,44		№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			2,61	2,25	9,90	62,10	1,44		
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							
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной		180/7			4,73	9,68	12,59	156,35	5,32		№82 сб дошк 2016
	Картофель		79,80	60,00							
	Крупа перловая		8,00	8,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		4,76	4,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
	огурцы соленые		21,84	12,00							
	соль иодированная		1,00	1,00							
	Бульон		132,00	132,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Гуляш из отварной говядины		45/45			11,57	9,30	2,97	141,75	0,45		№293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		72,00	72,0							
	Масса отварного мяса			45,0							
	Вода		33,8	33,8							
	Морковь		19,8	15,8							
	Лук репчатый		9,37	7,9							
	Мука пшеничная		2,3	2,3							
	Масло растительное		3,0	3,0							
	соль иодированная		0,8	0,8							
	Масса соуса			45,0							
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23		
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	Соль иодированная		0,52	0,52							
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36		№394 СБ дошк 2016
	фрукты свежемороженые		20,00	20,00							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		10,0	10,0							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		692			23,25	27,06	81,63	663,95	9,69		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		№386 СБ дошк.2016
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10			табл 6 стр 136,Дели +,2012
Запеканка рисовая с творогом		150/25			10,90	9,60	63,74	385,00	1,02		№203 сб дошк 2016
	крупа рисовая		37,00	37,00							
	вода		75,00	75,00							
	соль иодированная		0,25	0,25							
	творог		45,50	45,00							
	яйца		6,00	5,00							
	сахар		6,00	6,00							
	масло сливочное		4,00	4,00							
	сухари панировочные		4,00	4,00							

	сметана	4,00	4,00							
	масса полуфабриката		170,00							
	молоко сгущенное	25,00	25,00							
Чай с сахаром		180/10			0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		10,00	10,00						
	Вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		520			15,56	13,16	118,16	652,85	11,02	
ВСЕГО:		1822			51,87	53,48	273,13	1719,90	23,35	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
КАША ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная	200			3,75	1,87	18,97	108,00		ТТК №5Д
		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						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	430			12,23	15,90	48,80	388,40	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
		189,00	180,00						
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65		№12 СБ дошк 2016
		77,65	46,50						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
Суп-лапша домашня на курином бульоне с мясными фрикадельками	180/10			4,39	6,29	9,33	118,80	0,64	№94 сб дошк2016
		11,90	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"	70			15,18	6,10	4,95	134,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		83,25	55,13						
		55,13	55,13						
		16,4	13,12						
		12,6	10,5						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						

Рагу из овощей	масло растительное	150	2,6	2,6							№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									№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00			18,00	72,00			
	Сахар		9,00	9,00							
	вода		180,00	180,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		685			26,24	23,40	68,50	597,30	9,39		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,18	9,18	18,76	162,60			табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Тефтели рыбные в сметанном соусе		60/20			7,58	6,93	9,94	132,39	0,91		№261/а СБ дошк 2011
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		55,08 40,50	40,50							
	Хлеб пшеничный		6,00	6,00							
	вода		6,00	6,00							
	яйцо		6,30	5,25							
	Лук репчатый		10,80	9,00							
	Мука пшеничная		3,75	3,75							
	соль йодированная		0,38	0,38							
	Масса полуфабриката			70,50							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	соус:										№372 Сб дошк 2016
	сметана		5,00	5,00							
	вода		15,00	15,00							
	Мука пшеничная		1,50	1,50							
	соль йодированная		0,13	0,13							
	масса соуса			20,00							
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3			4,02	3,25	18,14	117,73			№182,сбдошк 2016
	Крупа гречневая		32,50	32,50							
	Вода		104,00	104,00							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
	соль йодированная		0,30	0,30							
Напиток из шиповника растворимого		180/10			0,61	0,25	18,67	79,00	89,29		№ 417 Дели2016
	Шиповник растворимый		1,35	1,35							
	сахар		10,00	10,00							
	Вода питьевая		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		463			15,67	19,85	80,27	562,22	90,20		
ВСЕГО:		1758			59,62	64,03	206,64	1649,92	102,45		
ИТОГО за 10 дней		18040,00			610,44	577,63	2306,57	16912,90	491,10		

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

учреждений, 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%