

Утверждаю  
 Директор ООО "АБК - Пэймент"  
 Рахматуллина Р.Р.

Согласовано  
 Руководитель филиала образовательной  
 организации

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

День 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витаминный С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,85	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон ватной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>10,50</b>	<b>16,76</b>	<b>59,34</b>	<b>431,19</b>	<b>2,02</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в асортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 201
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови притушенной с яблоками	60			0,63	1,05	5,18	24,24	2,63	ТТК от 25.01.2023
морковь		61,31	49,05						
масса притушенной моркови			45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	180/15			4,28	3,90	12,60	111,34	6,18	№88 СБ дошк 201
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,85	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		80,00	60,00						
Вермишель		8,00	8,00						
Морковь		-10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
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	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,45	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						
Клуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
клубета свежая		186,30	149,00						
масло растительное		4,55	4,55						
морковь		3,25	2,60						
лук репчатый		6,19	5,20						
томатная паста		3,12	3,12						
мука пшеничная		1,56	1,56						
сахар		1,00	1,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	120	0,65	№394 СБ дошк 20
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144_Дел + 2012
<b>Итого:</b>	<b>680</b>			<b>22,92</b>	<b>23,44</b>	<b>86,19</b>	<b>655,36</b>	<b>32,50</b>	



		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 СБ дошк 20	
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34 8,25 6,3 12 2,25 0,4 1	50,25 39,75 8,25 5,25 12 2,25 0,4 1 60	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ дошк 20	
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2	
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010	
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012 табл 6 стр 134 Де + 2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		
Итого:		639			23,23	19,32	65,84	529,37	18,42		
ВСЕГО:		1899,00			57,55	59,52	229,25	1692,24	56,54		

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1 Д
Какао с молоком	180	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	30,00 10,20 5,00	30,00 10,00 5,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк 2016
Итого:	408			13,41	18,20	60,69	460,16	1,54	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	60	32,76 32,90 15,36 3,60 3,00	18,00 24,00 12,00 3,00 3,00	0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк 201
Борщ со свежей капустой, картофелем и куриным бульоном, со сметаной	180/7	18,75 19,95 12,50 9,60 38,40 1,80 3,60 0,80 144,00 7,00	15,00 15,00 10,00 8,00 30,00 1,80 3,60 0,80 144,00 7,00	1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№3 сб дошк 2016
Французский куриный соус	50/25	57,00	37,00	7,49	6,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк :

	или фарш куриный			37,00							
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00							
	Вода		12,00	12,00							
	соль иодированная		0,35	0,35							
	Масса полуфабриката			57,00							
	Масло растительное		0,70	0,70							
	Соус молочный			25,00							
	Молоко		12,30	12,50							
	Масло сливочное		1,30	1,30							
	Мука пшеничная		1,3	1,3							
	Вода		12,50	12,5							
	Сахар		0,30	0,3							
	соль иодированная		0,3	0,3							
Макрронные изделия открытые с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16	0,00	№219 СБ дощк 201	
	макронные изделия		45,5	45,50							
	вода		275,0	275,0							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	Масло сливочное		3,0	3,0	0,54	0,09	28,18	115,24	0,99	№ 648, сБ шк2904	
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Булочка дрожжевая		50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сБ дощк2016	
	Мука пшеничная		30,50	30,00							
	мука пшеничная из подпыла		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							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134_Дел + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144_Дел + 2012	
Итого:		755			23,44	29,33	126,90	872,53	12,86		
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, варык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дощк 20	
Запеканка творожная с ягодным соусом		130/20			9,36	10,09	25,31	273,51	0,70	№251, сБ дощк 201	
	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							
	Сухари панировочные		5,20	5,20							
	соль иодированная		0,65	0,65							
	соус ягодный			20,00							
	кисель концентрат		5,00	5,00							
	сахар		1,00	1,00							
	крахмал		1,00	1,00							
	вода		16,00	16,00							
Чай с сахаром и лимон		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Делм2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		523			14,70	14,62	39,10	391,79	4,07		
ВСЕГО:		1786,00			51,95	62,54	236,49	1771,48	28,47		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сБ дощк 20
Булочка с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Делм2010

	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		406			11,80	13,86	71,49	458,50	2,06		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Сыр (или творог) в рассольнике		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 201	
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60		
<b>ОБЕД</b>											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
Суп картофельный с пшеном крупной на мясном бульоне		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016	
	крупя 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							
Плов из отварной говядины		200			20,40	19,11	32,51	196,00	0,35	№443 сбшк2004	
	говядина б/к (жолтка)		51,20	51,2							
	мясо отварной говядины			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		0,8	0,8							
	мясо говядины			168,0							
Напиток из вашии		180			0,29	0,07	25,38	104,94	2,43	тгк	
	вашия с/м		18,00	18,00							
	Сахар		8,00	8,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб рисовый		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Де + 2012	
Итого:		705			25,48	22,07	94,23	698,78	18,72		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 20	
Фрикадельки рыбные отварные	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	80	81,60	60,00	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 20	
	хлеб пшеничный		12,00	12,00							
	ябло		9,60	8,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,12	0,12							
	вода питьевая		12,00	12,00							
Картофель тушеный с овощами в соусе	Картофель	140	173,00	130,00	3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016	
	масло растительное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,40	7,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	соус			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	соль иодированная		0,20	0,20							
Чай с мармеладом	чай весовой	160/13,5	0,45	0,45	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2	
	вода питьевая		160	160							
	мармелад		13,5	13,5							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Д + 2012	
Итого:		603,5			24,02	19,33	56,43	499,74	22,33		
ВСЕГО:		1894,5			62,20	55,26	240,32	1733,34	46,71		

День 4 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Квас яичный молочный с маслом сливочным	180/3			3,91	7,24	25,02	180,86		ТТК №10Д
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Деши2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						

Бутерброд с маслом сливочным, с появлением	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
Батон нарезной масло сливочное повидло		30,00 5,00 10,00	30,00 5,00 10,00						
<b>Итого:</b>	<b>408</b>			<b>9,11</b>	<b>14,17</b>	<b>56,76</b>	<b>391,20</b>	<b>1,33</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	стр 184 табл 9 Дел 2012
<b>Итого:</b>	<b>150</b>			<b>1,35</b>	<b>0,30</b>	<b>12,15</b>	<b>64,50</b>	<b>90,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежих отварной с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк 2016
		64,00	50,00						
		11,40	10,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200			4,39	4,21	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк 2016
		53,2	40						
		16,2	16						
		12,8	10,00						
		9,6	8,00						
		4	4						
		0,2	0,2						
		140	140						
Птица, тушенная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 201
		97,5	92,0						
			40,0						№372 Сб дошк 201
		15	15,0						
		5	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		137	103,0						
		37,5	30,00						
		28	23,00						
		1,5	1,5						
		0,8	0,8						
			160,0						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 Сб дошк 20
		15,3	15,0						
		6	6,0						
		183	183,0						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дел 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дел + 2012
<b>Итого:</b>	<b>710</b>			<b>28,30</b>	<b>22,51</b>	<b>96,08</b>	<b>712,31</b>	<b>20,78</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, сметан)	180/3			5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 Сб дошк 20
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Омлет с сыром	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,25	№229, сб дошк 201
		120	100						
		57	57						
		15,3	15						
		3	3						
		0,4	0,4						
			150						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дел 2010
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Булочка с сахаром	50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 Сб шк 2017
		30,00	30,00						
		1,00	1,00						
		3,90	3,90						
		1,40	1,40						
		2,88	2,40						
		0,25	0,25						
		13,00	13,00						
		0,35	0,35						
		11,80	11,80						
			59,00						
		1,44	1,20						
		1,00	1,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дел + 2012
<b>Итого:</b>	<b>616</b>			<b>25,39</b>	<b>32,26</b>	<b>55,20</b>	<b>612,42</b>	<b>1,71</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1884</b>			<b>64,15</b>	<b>69,24</b>	<b>220,19</b>	<b>1780,43</b>	<b>113,82</b>	

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с вермишелью	200	16,00	16,00	4,38	3,80	14,36	120,00	0,66	№100, сбшк2016
		1,10	1,10						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		0,80	0,80						
Какао с Молоком	180	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	30,00	30,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк2016
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>425</b>			<b>12,98</b>	<b>14,15</b>	<b>45,67</b>	<b>372,84</b>	<b>2,20</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2011
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
И-ри хлебчатая	30	51,00	50,00	0,60	2,37	3,85	38,75	3,75	№ 57 сб дошк 2011
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	180/7	77,14	58	1,32	4,64	6,84	79,91	7,50	ТТК 535 23,12,202
		31,25	25						
		12,5	10						
		12	10,08						
		4	4						
		0,8	0,8						
		130	130						
		7	7						
Гуляш из отварной говядины	40/40	64,00	64,00	10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
		0,40	0,40						
		40,00	40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						
		1,20	1,20						
		2,70	2,70						
		30,00	30,00						
		2,00	2,00						
Рис отварной рассычатый	130	46,40	46,40	3,16	4,66	31,79	181,74		№332 сб дошк 2011
		0,60	0,60						
		280,00	280,00						
		1,80	1,80						
Компот из яблок	180	31,92	28,0	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2011
		183,0	183,0						
		6,0	6,0						
Хлеб разный	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Де + 2012
<b>Итого:</b>	<b>672</b>			<b>18,89</b>	<b>23,61</b>	<b>88,01</b>	<b>623,84</b>	<b>13,02</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2011
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	150/30	57,75	37,50	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2011
		39,38	37,50						
		2,80	2,80						
			30,00						
		190,70	143,45						
			136,60						
		12,72	10,60						
		1,80	1,80						
			7,70						
		1,80	1,80						
		0,60	0,60						
		3,20	3,20						
			175,00						
			150,00						
			30,00						
		7,50	7,50						
		2,00	2,00						
		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,90	0,90	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2011
		6,00	6,00						

дином		8,00	7,00							табл 6 стр 134 Дели + 2012
Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		
Итого:	603			25,51	23,60	51,18	511,27	10,29		
ВСЕГО:	1880,00			58,28	61,36	203,04	1584,27	29,11		

2 недели

День 6 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупа пшеница		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб допк 201
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/3			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон ватруш		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ допк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из квашеной капусты	60			1,02	3,00	5,37	52,68	10,69	№47 СБ допк 201
капуста квашеная		77,22	54,00						
сахарный песок		3,00	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Распльские Домашний с куриными фрикадельками, со сметаной	180/15/7			3,73	6,69	10,58	124,61	9,63	№81 СБ допк 201
капуста свежая		18	14,4						
картофель		71,82	54						
морковь		9	7,2						
Лук репчатый		8,64	7,2						
огурцы соленые		19,66	10,8						
масло растительное		3,6	3,6						
вода питьевая		126	126						
соль йодированная		0,7	0,7						
цукаты - бройлеры с/м или фарш куриный		26,33	17,1						
Лук репчатый		17,96	17,1						
яйцо куриное		1,79	1,5						
вода питьевая		1,44	1,2						
соль йодированная		1,5	1,5						
сметана		0,15	0,15						
7		7	7						
Жаркое из птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
цукаты - бройлеры с/м		97,50	92,00						
масса готовой мякоти птицы			40,00						
картофель		173,70	130,60						
лук репчатый		13,60	11,30						
морковь		7,10	5,60						
Масло сливочное		4,60	4,60						
соль йодированная		0,70	0,70						
вода питьевая		22,60	22,60						
Кисель	180			0,54	0,09	28,18	115,24	0,99	№ 648, сб шк200
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Д + 2012
Итого:	667			24,93	28,94	79,01	685,06	28,26	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ допк.
Вареники домашние со сметанным соусом	130/20			19,51	10,40	21,00	255,32	0,26	№251, сб допк 2
творог		103,40	101,30						
мука пшеничная в/с		14,20	14,20						
сахар		7,40	7,40						
яйцо куриное		8,88	7,40						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса полуфабриката			123,50						
соус			20,60						
сметана		5,00	5,00						
мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
вода питьевая		15,00	15,00						

Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,4	18	0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2010 сборник рецептур +2012
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
	печенье	40	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80	90,80	
Кондитерское изделие		556			28,34	19,07	77,00	592,70	90,80	
Итого:		1727			63,67	63,35	230,41	1717,82	130,26	
ВСЕГО:										

День 7-ой

Наименование блюд и продукта	Масса порции	Кал - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Кал	Кал	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,42	38,58	225,00	0,86	ТТК №8/Д
крупа рисовая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль водородная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дошк2010
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	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	413			#ЗНАЧ!	14,99	68,42	461,64	2,14	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2010
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	6,00	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясными фрикадельками	180/15			5,55	5,06	13,64	133,26	4,21	№91,128 сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,85	17,1						
лук репчатый		1,79	1,5						
айно куриное		1,44	1,2						
вода питьевая		1,5	1,5						
соль водородная		0,15	0,15						
масса полуфабриката фрикаделек			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль водородная		0,6	0,6						
бульон		135	135						
клецки:		18	18						
мука пшеничная		5,50	5,50						
Масло сливочное		0,60	0,60						
айно		1,92	1,60						
вода		8,80	8,80						
соль водородная		0,16	0,16						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 сб дошк 2
говядина б/к (котлетное мясо)		65,60	62,50						
фарш говяжий		65,60	62,50						
Масло растительное		2,50	2,50						
масса готового мясного фарша			50,00						
картофель		63,44	47,70						
морковь		31,92	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		43,75	35,00						
масса припущенной капусты			31,00						
соль водородная		0,80	0,80						
Масло растительное		5,00	5,00						





Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели 2010
	Батон шарлотки Масло сливочное		30,00 5,00	30,00 5,00						
Итого:		400			11,43	14,44	60,41	417,84	2,48	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Булочки шоколадные (ближкоидейные изделия, пшеница белая макируемая)		150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№385 СБ доп.к. 2016
Итого:		150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет с соевыми огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46,сб доп.к 2016
	Картофель Свекла Морковь Огурцы соевые Масло растительное Лук репчатый		20,64 15,30 11,40 21,84 3,60 10,71	15,00 12,00 9,00 12,00 3,60 9,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		180/157			3,49	6,59	7,13	106,79	11,54	№73,сб доп.к 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный Лук репчатый яйцо куриное вода питьевая соль йодированная Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная Бульон Сметана		26,33 17,96 1,79 1,44 1,5 0,15 50,00 31,92 12,50 9,52 4,00 0,70 140,00 7,00	17,1 17,1 1,5 1,2 1,5 0,15 40,00 24,00 10,00 8,00 4,00 0,70 140,00 7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021.
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного расщипанного риса Лук репчатый Масло растительное  масса припущенного лука соль йодированная мука пшеничная масса полуфабриката  соус сметанно- томатный: сметана мука пшеничная вода томатная паста соль йодированная		48,80 33,30 5,00 4,20  10,80 1,50  0,30 3,50  6,25 1,90 18,80 1,00 0,20	31,70 31,70 5,00 4,20  12,50 9,00 1,50  7,50 0,30 3,50 60,00  25,00 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб доп.к20
	вермишель Масло сливочное соль йодированная Вода		45,50 3,00 1,30 275,00	45,50 3,00 1,30 275,00						
Нашпек из цыпурков		180			0,41	0,09	30,59	127,08	10,80	№392 СБ доп.к 2
	макаронный или злаковый лимон Вода сметан		29,70 32,80 3,33 183,00 10,00	22,00 22,00 3,00 183,00 10,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Д + 2012
Итого:		695			19,90	23,85	93,36	676,28	28,96	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ доп.к 1
Омлет натуральный	молоко яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль йодированная масса готового омлета	150	189,00 96 75 2,5 0,4	180,00 80 75 155 2,5 0,4 150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229,сб доп.к20
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 201
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136,Д + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Де 2012

Итого:	586			24,50	33,51	61,82	647,36	2,63	
ВСЕГО	1831			57,18	72,10	227,73	1805,98	124,07	

День 9-ый

Наименование блюда и продукта	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			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			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 20
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	414			15,33	15,03	65,64	459,96	2,17	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в асортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 20
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы соевые порционно	50			0,40	0,05	0,85	5,00	1,75	№70, сб ткш 2017
		90,90	50,00						
Суп картофельный с фасолью на курином бульоне, с маком птица	180/10			6,02	5,70	11,65	122,14	4,42	№87 сб дошк 2016
		24,3	23						
		47,88	36						
		14,58	14,4						
		8,64	7,2						
		11,25	9						
		3,6	3,6						
		0,7	0,7						
		126	126						
Запеканка картофельная с рыбой	200			22,56	15,91	28,19	334,14	6,18	ТТК
		68,00	50,00						
		52,50	50,00						
		3,70	3,70						
			40,00						
		254,43	191,3						
			182,1						
		16,92	14,10						
		2,40	2,40						
			7,05						
		2,40	2,40						
		0,60	0,60						
		4,27	4,27						
			233,3						
Кисель	180			0,54	0,09	28,2	115	0,99	№ 648, сб ткш 200-
		21,00	21,00						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дл +2012 табл 6 стр 144, Дл + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:	705			35,50	26,21	116,45	832,42	13,34	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Кисломолочный напиток (Тифин, ряженка, йогурт)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2
		185,00	180,00						
Кисломолочный напиток	150			18,44	10,95	58,36	404,00	0,08	ТТК 610 от 15.02.
			41,00						
		10,70	10,70						
		21,00	21,00						
		10,70	10,70						
			110,00						
		78,50	78,50						
		15,00	15,00						
		18,00	15,00						
			16,30						
		4,25	4,25						
		7,80	7,80						
		4,25	4,25						
			167,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
		0,90	0,90						

	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	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Делн + 2012
Итого:		553			26,07	15,73	86,91	591,78	3,45	
ВСЕГО:		1852			77,80	56,96	287,18	1961,49	21,56	

День 10 - мй

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша Геркулесовая маночная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон пшеничный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			12,60	16,43	63,67	454,05	2,03	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Фрукты свежие (яблоко, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошж 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	СБ дошж 2016 №12
кукуруза кс		77,65	46,50						
сладкий песок		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп-овощи домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сБ дошж2016
цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,00						
масса отварной птицы			10,00						
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса липши			16,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
бульон		170,00	170,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
морковь		57,9	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			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошж 201
картофель		66,50	50,00						
морковь		30,00	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
звуста свежая		41,00	32,75						
масса припущенной капусты			30,00						
соль иодированная		0,75	0,75						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:		40,00	40,00						
вода		1,80	1,80						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Мука пшеничная		3,00	2,40						
Морковь		1,44	1,20						
Лук репчатый		2,40	2,40						
томатная паста		0,60	0,60						
Масло сливочное		0,40	0,40						
сахар		0,40	0,40						
соль иодированная			40,00						
масса соуса			150,00						
масса рагу									
Компот из яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошж 20
яблоки свежие		31,92	28,00						

	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144_Дели + 2012
Итого:		685			21,92	40,82	78,34	779,69	24,66	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	180,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ должк 2011
Сдобы сладкая	мука пшеничная	50	31,00	31,00	3,19	5,89	25,36	166,67		стр 150 СЮСашаь 199
	мука пшеничная из пшеницы айфо		1,00	1,00						
	Масло сливочное		3,00	2,50						
	молоко		2,50	2,50						
	сахар		12,50	12,50						
	дрожжи сухие		1,00	1,00						
	соль поваренная		0,40	0,40						
	масла теста		0,40	0,40						
	предобжар.		50,00	50,00						
	смет		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Масла полуфабриката			57,50						
	айфо для связки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для связки изделий		0,13	0,13						
Макроэлементы витаминные с минер.	макроэлементы витаминные с минер.	150	49,00	49,00	10,15	11,94	23,58	250,80	0,17	№204 С6 шк 2017
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	смет голландский		10,20	10,00						
Напиток из пшенички	пшеничка	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб должк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	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:		596			21,45	21,92	93,02	663,65	92,51	
ВСЕГО:		1781			56,37	80,47	244,83	1944,38	129,20	
ИТОГО за 10 дней		18462,00			633,50	647,18	2370,61	17920,81	718,43	
В среднем на 1 ребенка в день		1846,20			63,35	64,72	237,06	1792,08	71,84	

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., МогильныйМ.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. Москва, выпуск 4, 2003
  - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I категории унитатности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - айда куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(15% отходы) моркови, свекла рассчитана с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соевые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%