



**Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет**

День	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			3,80	3,26	22,56	136,02	0,60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10,00	10,00						
	Крупа пшеничная		7,50	7,50						
	Молоко		75,00	75,00						
	Вода		48,00	48,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Итого:	353			8,56	10,03	45,83	309,10	1,77	
	2 - ой ЗАВТРАК									
	Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,45	4	№418 сб дошк 2016
	Итого:	200			1,00		20,20	84,45	4,00	
	ОБЕД									
	Салат из моркови с яблоками	40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,50	№30 сб дошк2016
	морковь		37,50	30,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	сахар		0,40	0,40						
	Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками	150/10			3,21	5,77	12,88	123,35	5,38	№888 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо		0,96	0,80						
	Вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Картофель		59,90	45,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	суповая засыпка (звездочки)		6,00	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	Вода		114,00	114,00						
	Котлеты рубленые из говядины	50			5,74	6,21	6,54	111,71		СБ дошкольн. №299. 2016
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		36,57	35,00						
	или фарш говяжий		35,00	35,00						
	лук репчатый		10,40	8,75						
	Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
	Вода		5,20	5,20						
	сухари панировочные		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса полуфабриката			61,90						
	Масло растительное		0,60	0,60						
	Пюре Картофельное	120			2,06	3,84	16,36	109,84	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						

Напиток из сухофруктов	соль иодированная	150	0,45	0,45	0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 С6 дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134 Дели + 2012
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		570,00			15,45	16,49	78,30	524,34	22,95	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	150/2	155,00	150,00	4,35	3,75	7,98	82,98	1,05	№420 С6 дошк 2016
	сахар		2,00	2,00						
Запеканка творожная с повидлом		110/20			4,52	4,97	21,93	140,09	0,61	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,20	101,20						
	крупa манная		6,60	6,60						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахар		8,80	8,80						
	Сметана		4,40	4,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	повидло		20,00	20,00						
Итого:		282,00			8,87	8,72	29,91	223,07	1,66	
ВСЕГО:		1405,00			33,88	35,23	174,24	1140,96	30,38	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			2,21	2,02	24,11	123,31	0,67	ТТК №1Д
		18,00	18,00						
		75,00	75,00						
		48,00	48,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерород с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк2016
		25,00	25,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	358			8,41	10,90	47,90	329,76	2,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк2016
		21,84	12,00						
		21,92	16,00						
		10,24	8,00						
		2,40	2,00						
		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,55	6,43	№63 сб дошк 2016
		15,00	12,00						
		15,96	12,00						
		7,50	6,00						
		7,14	6,00						
		30,72	24,00						
		1,80	1,80						
		3,00	3,00						
		1,50	1,50						

Фрикадельки куринные в молочном соусе	Бульон		120,00	120,00						№ 305 сб дошк 2016
	Сметана		7,00	7,00						
		40/20			6,30	6,24	5,50	103,28		
	пыльца - бройлеры с/м		45,60	29,30						
	Хлеб пшеничный		7,30	7,30						
	Вода		9,00	9,00						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	Масса полуфабриката			46,00						
	Масло растительное		0,60	0,60						
	Соус молочный:			20,00						
	Молоко		10,00	10,00						
	Масло сливочное		1,04	1,04						
	Мука пшеничная		1,04	1,04						
Вода		10,00	10,00							
Сахар		0,24	0,24							
соль иодированная		0,24	0,24							
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			3,18	2,63	23,41	134,16		№219 С6 дошк 2016	
макаронные изделия		38,50	38,50							
вода		231,00	231,00							
соль иодированная		1,10	1,10							
масло сливочное		3,00	3,00							
Кисель	150			0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	ТТК	
Кисель-концентрат		17,50	17,50							
Сахар		5,00	5,00							
вода		150,00	150,00							
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Деян + 2012	
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144 Деян + 2012	
Итого:	570			14,73	16,53	74,04	514,01	9,67		
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 С6 дошк 2016	
молоко		158,00	150,00							
Булочка дорожная	50			3,19	4,58	31,07	160,50		№453 сб дошк 2016	
Мука пшеничная		30,50	30,00							
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
Сахар		6,00	6,00							
Масло сливочное		6,50	6,50							
соль иодированная		0,30	0,30							
дрожжи сухие		0,20	0,20							
вода		15,30	15,30							
масса полуфабриката			57,00							
для крошки:										
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							
Итого:	200			7,55	8,34	38,29	240,95	1,95		
ВСЕГО:	1228,00			33,40	38,65	172,70	1170,74	23,79		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			3,55	3,01	19,63	122,55	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18,00	18,00						
Молоко		75,00	75,00						
Вода		48,00	48,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		92,00	90,00						

Вода		90,00	90,00							
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25,00	25,00	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк 2016	
Батон нарезной		5,00	5,00							
Масло сливочное										
Итого:	359			8,49	9,76	43,03	296,81	2,05		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016	
в ассортименте в инд.упаковке										
Итого:	200			1,00		20,20	84,44	4,00		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	30			0,43	1,50	2,70	26,20	5,13	№21 сб дошк 2016	
капуста свежая		30,00	24,00							
морковь		3,75	3,00							
масло растительное		1,50	1,50							
Сахар		1,50	1,50							
соль иодированная		0,15	0,15							
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	150/10			2,86	4,88	15,75	157,89	5,18	№85 сб дошк 2016	
крупя пшеничная		9,00	9,00							
картофель		60,00	45,00							
Морковь		7,50	6,00							
Лук репчатый		7,14	6,00							
Масло растительное		1,50	1,50							
соль иодированная		1,00	1,00							
Бульон		105,00	105,00							
пыпята - бройлеры с/м		24,30	23,00							
масса отварной мякоти птицы			10,00							
Фрикадельки рыбные отварные	60			6,17	4,59	4,85	55,34	0,31	№270 сб дошк 2016	
рыба (минтай с/м БГ)		61,20	45,00							
или фарш рыбный		45,00	45,00							
хлеб пшеничный		9,00	9,00							
яйцо		7,20	6,00							
масло сливочное		2,00	2,00							
соль иодированная		0,10	0,10							
вода питьевая		9,00	9,00							
Картофель тушёный с овощами в соусе	120			3,50	5,70	26,75	173,02	30,85	№144 сбшк 2016	
Картофель		146,30	110,00							
масло растительное		4,50	4,50							
Лук репчатый		7,20	6,00							
Морковь		10,63	8,50							
соль иодированная		0,34	0,34							
соус			20,00							
сметана		5,00	5,00							
Мука пшеничная		1,50	1,50							
вода		15,00	15,00							
соль иодированная		0,16	0,16							
Напиток из шиповника	150/5			0,18	0,08	14,00	70,70	36,60	№399 сб дошк 2016	
шиповник		15,30	15,00							
сахар		5,00	5,00							
вода		150,00	150,00							
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
Итого:	555			15,12	17,11	75,95	542,61	78,07		
ПОЛДНИК										
Котлеты по - домашнему	50			5,64	8,35	4,50	110,86	0,04	№271 сб шк 2017	
говядина (котлетное мясо б/к)		33,90	32,50							
или фарш говяжий		34,20	32,50							
хлеб пшеничный		8,00	8,00							
вода питьевая		10,35	10,35							
соль йодированная		0,15	0,15							
лук репчатый		6,00	5,00							
масло растительное		0,70	0,70							
масса пассерованного лука			2,50							
яйцо куриное		0,72	0,60							
сухари панировочные		2,50	2,50							
масса полуфабриката			56,50							
масло растительное		1,50	1,50							

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2			3,41	2,36	15,34	96,06		№182 сб дошк 2016
гречневая крупа		27,50	27,50						
вода питьевая		88,00	88,00						
соль йодированная		0,42	0,42						
масло сливочное		2,00	2,00						
Чай с мармеладом	170/10			0,00	0,00	19,32	72,90	0,02	№ 411 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
вода питьевая		170,00	170,00						
мармелад		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	367			10,95	10,91	51,46	338,57	0,06	
ВСЕГО:	1481			35,57	37,79	190,64	1262,43	84,18	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	130			5,32	3,42	21,90	150,06	0,25	№220, сб дошк 2016
яйцо		84,00	70,00						
молоко		65,00	65,00						
масса омлетной смеси			135,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса готового омлета			130,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/20			2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Дели сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
повидло		20,40	20,00						
Итого:	360			10,17	10,18	58,17	373,14	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	186, Дели + 2012
Итого:	150			2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,45	2,07	4,57	38,68	3,72	№36, сб дошк 2016
свекла		42,24	33,00						
яблоки свежие		7,98	7,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150			3,80	7,93	20,46	106,69	3,49	СБ дошк 2016 №87
Картофель		40,05	30,00						
Горох колотый		12,15	12,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
Морковь		9,60	7,50						
соль йодированная		0,15	0,15						
Масло растительное		3,00	3,00						
Бульон		105,00	105,00						
Плов из отварной говядины	150			8,91	8,22	23,16	212,45	0,13	ТТК
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,40						
масса отварной говядины			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,93	7,50						
Морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль йодированная		1,30	1,30						
масса гарнира			126,00						
Компот из изюма	150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ дошк 2016
изюм		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			28,80						

	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,00	5,00						
	Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144.Дели + 2012
	Итого:	520			15,40	18,64	72,49	469,01	7,34	
	ПОЛДНИК									
	Рагу из овощей	120			5,00	6,70	16,90	151,40	6,94	2016
	картофель		71,50	53,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	капуста свежая		16,80	13,20						
	масса припущенной капусты			12,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						№306 сб дошк 2016
	соус:									
	вода		35,00	35,00						
	Масло сливочное		1,58	1,58						
	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
	Чай с сахаром	150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
	Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134.Дели + 2012
	Итого:	295			6,56	6,87	31,76	218,35	6,96	
	ВСЕГО:	1325			34,38	36,44	193,92	1203,00	30,72	

День 5 - 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									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,37	2,01	24,26	134,23	0,59	№101 сб дошк 2016
геркулес		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		1,00	1,00						
Какао с молоком	150			3,06	2,66	9,06	75,65	1,19	№416 сб дошк 2016
Какао-порошок		1,70	1,70						
Сахар		5,00	5,00						
Молоко		90,00	90,00						
вода		67,00	67,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	365			7,96	10,36	46,24	325,55	1,85	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд упаковке	200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	200			1,00		20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42 СБ дошк 2016
морковь		48,00	38,40						
сахар		2,00	2,00						

Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками	150/10			3,11	4,90	12,56	115,95	5,94	№888 СБ дошк 2016
вермишель		6,00	6,00						
картофель		60,00	45,00						
морковь		7,50	6,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		1,50	1,50						
вода		105,00	105,00						
соль йодированная		1	1,00						
цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
Суфле рыбное	50			5,73	5,44	4,21	87,69	0,20	№234 Со дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		58,80	43,20						
масса отварной рыбы			36,00						
соус молочный									2016
Молоко		13,00	13,00						
Масло сливочное		2,00	2						
Мука пшеничная		2,00	2						
вода		3,00	3,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса соуса молочного			17,00						
Яйцо		8,04	6,70						
масса полуфабриката			57,00						
Масло растительное		1,70	1,70						
Пюре Картофельное	120			2,06	3,84	16,36	109,84	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из яблок	150			0,11	0,11	7,78	33,34	2,85	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		28,50	25,00						
вода		152,00	152,00						
сахар		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	20		20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134 Дели + 2012
Хлеб ржаной	30		30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	570			15,02	14,85	67,29	474,20	25,44	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко		158,00	150,00						
Булочка с сахаром	50			2,87	4,75	30,43	175,00	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						
Итого:	200			7,23	8,51	37,65	255,45	2,22	
ВСЕГО:	1135			30,21	33,73	151,17	1055,20	29,51	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,70	17,70						
Молоко		70,00	70,00						
Вода		53,00	53,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль йодированная		0,40	0,40						

Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		359			8,79	9,81	42,87	298,20	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,57	2,03	3,60	34,96	12,98	№21 СБ дошк 2016
	капуста свежая		46,25	37,00						
	масса прогретой капусты			33,40						
	морковь		5,00	4,00						
	сахар		0,65	0,65						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,08	3,74	5,88	74,70	6,27	№29 сб шк 2017
	картофель		63,84	48,00						
	капуста свежая		26,25	21,00						
	морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Бульон		112,50	112,50						
	Сметана		5,00	5,00						
Гуляш из отварной говядины		30/30			7,71	6,20	1,98	94,50	0,30	293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	Лук репчатый		6,36	5,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
Каша гречневая рассыпчатая		110			6,46	2,96	29,15	169,00		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		52,00	52,00						
	Вода		78,00	78,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	соль йодированная		0,24	0,24						
Кисель		150			0,43	0,04	9,67	40,78	0,82	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		545			18,23	15,34	62,17	473,40	20,37	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с повидлом		110/20			4,42	4,97	21,93	140,09	0,61	№ 251 сб дошк 2016
	Творог		103,20	101,20						
	крупа манная		6,60	6,60						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахар		8,80	8,80						
	Сметана		4,40	4,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	повидло		20,00	20,00						
Кисломолочный напиток		150			2,10	2,30	10,50	72,50	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Итого:		280			6,52	7,27	32,43	212,59	1,06	
ВСЕГО:		1284			36,23	35,30	149,94	1070,21	32,81	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3			4,26	3,41	21,97	146,61	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная		18,00	18,00						
Молоко		75,00	75,00						
Вода		48,00	48,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/20			2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Дели сб дошк.2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
повидло		20,40	20,00						
Итого:	373			9,11	10,18	58,24	369,69	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,44	4,00	2016
Итого:	200			1,00		20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,56	1,88	25,05		№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		47,60	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с мясом птицы	150/10			3,38	3,27	18,63	124,55	7,43	№83 сб дошк 2016
картофель		79,95	60,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль йодированная		0,15	0,15						
вода питьевая		105,00	105,00						
цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			8,06	12,27	19,99	200,98	14,34	№148 .сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		52,20	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
картофель		81,20	48,60						
морковь		23,40	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		15,40	12,10						
масса припущенной капусты			10,70						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									№366 .сб дошк 2016
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
соль йодированная		0,33	0,33						
масса соуса			33,00						
масса рагу с фаршем			150,00						
Напиток из свежих фруктов	150			0,12	0,12	7,77	33,27	2,83	№396 СБ дошк 2016
яблоки		28,50	25,00						
лимон		5,55	5,00						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						

Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	134 Дели + 2012
Хлеб ржаной	30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	540			15,95	17,74	70,00	490,31	24,60	
ПОЛДНИК									
Слойка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,17	стр 150 СбКазань
мука пшеничная		31,00	31,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
яйцо		3,00	2,50						
Масло сливочное		2,50	2,50						
молоко		12,50	12,50						
сахар		1,00	1,00						
дрожжи сухие		0,40	0,40						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса теста			50,00						
прослойка:									
сахар		5,00	5,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
масса полуфабриката			57,50						
яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, Йогурт/напиток ацидофильный)	150/2			4,35	3,75	7,98	82,98	1,05	№120 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		155,00	150,00						
сахар		2,00	2,00						
Итого:	202			8,57	8,56	33,20	233,98	1,22	
ВСЕГО:	1315			34,63	36,48	181,64	1178,42	31,66	

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 с маслом сливочным	140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	0,82	ТТК №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк 2016
Батон нарезной		25,00	25,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	353			9,31	9,91	46,52	328,73	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	186 Дели + 2012
Итого:	150			2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46 сб дошк 2016
Картофель		13,76	10,00						
Свекла		10,20	8,00						
Морковь		7,56	6,00						
Огурцы соленые		14,56	8,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5			3,19	3,75	15,64	111,01	9,72	№73 128 сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,90	11,40						
Лук репчатый		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
яйцо		0,10	0,10						
соль иодированная		0,50	0,50						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						

	масса готовых фрикаделек			10,00							
	Капуста свежая		37,50	30,00							
	Картофель		23,94	18,00							
	Морковь		7,50	6,00							
	Лук репчатый		7,14	6,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	вода		120,00	120,00							
	Сметана		5,00	5,00							
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20			6,19	5,36	10,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021	
	цыплята - бройлеры с/м		39,10	25,40							
	или фарш куриный		25,40	25,40							
	вода		4,00	4,00							
	рис		3,40	3,40							
	масса отварного рассыпчатого риса			10,00							
	Лук репчатый		8,64	7,20							
	Масло растительное		1,20	1,20							
	масса припущенного лука			6,00							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	мука пшеничная		2,80	2,80							
	масса полуфабриката			48,00							
	соус сметанно- томатный:			20,00							
	сметана		5,00	5,00							
	мука пшеничная		1,50	1,50							
	вода		15,00	15,00							
	томатная паста		0,80	0,80							
	соль йодированная		0,16	0,16							
Вермишель отварная с маслом сливочным		110/3			3,17	2,30	20,90	122,85		№219 СБ доиж.2016	
	вермишель		38,50	38,50							
	вода		231,00	231,00							
	соль иодированная		1,10	1,10							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Компот из изюма		150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	2016	
	изюм		15,30	15,00							
	масса отварных сухофруктов			28,80							
	Вода		152,00	152,00							
	сахар		5,00	5,00							
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144.Дели + 2012	
Итого:		558			15,35	15,85	74,33	531,86	15,48		
ПОЛДНИК											
Омлет натуральный		130			4,92	6,90	15,69	150,06	0,25	№229.сб доиж.2016	
	яйцо		84,00	70,00							
	молоко		65,00	65,00							
	масса омлетной смеси			135,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	масса готового омлета			130,00							
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№293 Дели2010	
	чай весовой		0,40	0,40							
	Сахар		5,00	5,00							
	лимон		5,55	5,00							
	Вода		150,00	150,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134.Дели + 2012	
Итого:		310			6,54	7,08	30,71	218,95	2,49		
ВСЕГО:		1371			33,45	33,59	183,06	1222,03	35,22		

День 9- 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			2,54	2,60	19,77	113,50	0,67	ТТК №9Д
		18,00	18,00						
		70,00	70,00						
		53,00	53,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						

Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		25,00	25,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		364			8,10	10,69	43,17	304,93	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		200			1,00		20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Икра морковная		30			0,60	0,03	6,17	27,36		ТТК №135 от 26.02.2019
	морковь		31,25	25,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	томатная паста		4,00	4,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Сахар		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/6			2,51	6,73	18,51	166,84	5,13	№82 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
	лук репчатый		11,40	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		59,85	45,00						
	Лук репчатый		3,57	3,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Перловая крупа		6,00	6,00						
	Огурцы соленые		16,38	9,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	Бульон		114,00	114,00						
	Сметана		6,00	6,00						
Котлеты рыбные		60			7,57	2,45	5,09	72,75	0,18	СБ дошк ольн. №271. 2016
	минтай ПБГ с/м или фарш рыбный		62,00	45,00						
	лук репчатый		47,25	45,00						
	Лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса припущенного лука			5,00						
	Хлеб пшеничный		10,00	10,00						
	Вода		10,50	10,50						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			69,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Пюре Картофельное		120			2,06	3,84	16,36	109,84	14,53	2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Кисель		150			0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	134. Дели + 2012
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144. Дели + 2012
Итого:		576			16,25	13,57	80,86	535,25	20,67	
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом		50			5,98	6,92	24,45	180,00	0,03	№410.468 шк 2017
	мука пшеничная		26,50	26,50						
	Яйцо куриное		1,68	1,40						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		10,70	10,70						
	сахарный песок		1,40	1,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						

	соль иодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	творог		19,70	19,50						
	Яйцо куриное		1,08	0,90						
	сахарный песок		1,10	1,10						
	мука пшеничная		0,90	0,90						
	Яйцо куриное		1,20	1,00						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	Масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром	чай весовой	150/5	0,40	0,40	0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		205			6,02	6,93	29,47	199,95	0,05	
ВСЕГО:		1145			30,37	31,19	153,50	1040,14	22,84	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк 2016
		25,00	25,00						
		5,00	5,00						
Итого:	359,00			9,01	10,04	47,14	325,99	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	30			0,86	1,85	2,41	29,80	2,79	№12. сб дошк2016
		46,60	27,90						
		1,80	1,80						
		0,60	0,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150			1,71	3,69	12,75	118,83	0,30	№94 сб дошк2016
		11,30	11,30						
		3,60	3,00						
		2,10	2,10						
		0,20	0,20						
			12,00						
		7,50	6,00						
		7,14	6,00						
		3,00	3,00						
		143,00	143,00						
		0,50	0,50						
Биточки "Домашние"	50			5,84	5,07	10,68	110,54	0,05	АКТ проработки от 25.12.2018 №569
		59,50	39,38						
		39,38	39,38						
		11,75	9,40						
		9,00	7,50						
		0,40	0,40						
		0,60	0,50						
		3,75	3,75						
		1,90	1,90						
Капуста тушеная	120			2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	№354 сбдошк2016
		172,00	137,60						
		5,71	4,80						
		3,00	2,40						
		1,44	1,44						
		4,20	4,20						
		0,90	0,90						

	соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		30	30,00	30,00	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		530			13,37	14,92	66,38	465,57	24,27	
ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром		130			1,65	3,84	18,08	121,47		№204 Сб шк 2017
	макаронные изделия		43,00	43,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Вода питьевая		258,00	258,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	сыр голландский		8,16	8,00						
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	4,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		300			7,53	7,76	30,14	248,92	1,95	
ВСЕГО:		1289,00			32,61	35,60	156,12	1126,50	38,06	
ИТОГО за 10 дней		12978,00			334,74	354,01	1706,93	11469,64	359,17	

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 И.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 И.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "РУНГИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД БУИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН",** Шагарова
Татьяна Геннадиевна, Руководитель юридического лица

04.10.23 12:18 (MSK)

Сертификат A0106076716F72092BBE2F7BE751F430