



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8 - 10,5 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	411			11,82	18,09	55,33	432,40	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
морковь		75,00	60,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк2016
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
Масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		51,16	49,00						
или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сухари панирочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	710			25,84	22,25	94,77	694,98	27,57	
ПОЛДНИК									
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		30,50	30,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		0,30	0,30						

	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		15,30	15,30							
	масса полуфабриката для крошки:										
	мука пшеничная		1,20	1,20							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масса крошки										
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	Вода	100	180,00	180,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
			100	100							
Итого:		336			3,85	7,40	41,88	251,94	10,03		
ВСЕГО:		1640			46,74	52,24	202,18	1481,32	40,96		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26, сбдошк 2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сбдошк 2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
		34,00	30,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	697			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74	
ПОЛДНИК									
Залепа из творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 2016
		121,55	119,20						
		7,80	7,80						
		6,50	5,42						
		10,40	10,40						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						

Чай с сахаром и лимоном	соль иодированная	180/6/7	0,65	0,65	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
Вода	180,00	180,00								
Итого:		343			24,33	20,09	39,01	434,68	3,37	
ВСЕГО:		1644			54,98	55,36	215,97	1606,69	19,40	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
Крупа ячневая		90,00	90,00						
Молоко		68,00	68,00						
Вода		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
чай весовой		6	6						
Сахар		92	90						
Молоко		90	90						
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
Батон нарезной		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Итого:	180								
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
капуста свежая		7,50	6,00						
морковь		1,00	1,00						
Сахар		3,00	3,00						
Масло растительное		0,30	0,30						
соль иодированная									
Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
		16,00	16,00						
говядина (лопатка б/к)		12,00	10,00						
масса отварной говядины		80,00	60,00						
крупка пшеничная		10,00	8,00						
картофель		9,52	8,00						
Морковь		2,00	2,00						
Лук репчатый		0,70	0,70						
Масло растительное		120,00	120,00						
соль иодированная									
Бульон									
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
		51,50	37,5						
рыба (минтай с/м БГ)		39,40	37,5						
или фарш рыбный		5,00	5,00						
хлеб пшеничный		8,10	8,10						
вода питьевая		11,40	9,50						
Лук репчатый		0,75	0,75						
масло растительное			4,75						
масса припущенного лука		0,90	0,75						
яйцо куриное		0,42	0,42						
соль иодированная		5,00	5,00						
сахари панировочные			59,0						
Масса полуфабриката		1,00	1,00						
Масло растительное			50,0						
масса готовых котлет			25,0						
соус томатный с овощами		3,0	2,50						
лук репчатый		6,25	5,00						
морковь		0,75	0,75						
масло растительное		25,0	25,0						
бульон или вода		1,125	1,125						
Масло сливочное		1,125	1,125						
мука пшеничная		1,875	1,5						
морковь		0,90	0,75						
лук репчатый		1,50	1,50						
томатная паста		0,40	0,40						
Масло сливочное		0,25	0,25						
сахар		0,25	0,25						
соль иодированная			22,50						
масса готового томатного соуса			25,00						
масса томатного соуса с овощами									
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
		45,50	45,50						
макаронные изделия		275,00	275,00						
вода		0,50	0,50						
соль иодированная		3,00	3,00						
Масло сливочное									
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК

	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:		703			22,55	16,56	93,24	625,07	10,70		
ПОЛДНИК											
Эч-почмак с говядиной		100			11,20	6,35	37,90	268,00			ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		31,00	31,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	яйцо куриное		3,12	2,60							
	Масло сливочное		2,60	2,60							
	Сахарный песок		1,00	1,00							
	Молоко		12,50	12,50							
	Дрожжи сухие		0,30	0,30							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса теста			50,00							
	говядина (лопатка б/к)		23,00	23,00							
	картофель		37,50	30,00							
	Лук репчатый		10,38	8,65							
	Масло сливочное		4,50	4,50							
	соль иодированная		0,53	0,53							
	масса фарша			65,00							
	яйцо куриное		1,92	1,60							
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30							
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00							
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92		№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18							
	сахар		6	6							
	вода		180	180							
Итого:		286			11,81	6,60	44,58	299,38	43,92		
ВСЕГО:		1575			50,97	41,55	201,42	1431,89	56,45		

День 4 - ый											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды					
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д		
		22,50	22,50								
		158,00	158,00								
		2,50	2,50								
		0,50	0,50								
		5,00	5,00								
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016		
		2,50	2,50								
		6,00	6,00								
		90,00	90,00								
		108,00	108,00								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016		
		30,00	30,00								
		5,10	5,00								
		5,00	5,00								
Итого:	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,10			
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016		
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00			
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016		
		75,00	60,00								
		0,60	0,60								
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016		
		53,2	40								
		16,2	16								
		12,8	10,00								
		9,6	8,00								
		4	4								
		0,7	0,7								
		140	140								
Фрикадельки из птицы	80			11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 2016		
		90,90	59,00								
		15,00	15,00								
		0,50	0,50								
		18,00	18,00								
			92,00								
Рагу из овощей	150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016		
		66,50	50,00								
		30,00	24,00								
			22,00								
		24,00	20,00								
			16,00								
		41,00	32,75								
			30,00								
		0,75	0,75								
		5,00	5,00								

	или фарш говяжий		39,40	37,50									
	Масло растительное		2,80	2,80									
	масса готового мясного фарша			30,00									
	Картофель		190,70	143,45									
	масса отварного протертого картофеля			136,60									
	Лук репчатый		12,72	10,60									
	масло растительное		1,80	1,80									
	масса припущенного лука			7,70									
	Масло сливочное		1,80	1,80									
	соль иодированная		0,60	0,60									
	судари панировочные		3,20	3,20									
	масса полуфабриката			175,00									
	выход готовой запеканки			150,00									
	Соус сметанный :			30,00									
	Сметана		7,50	7,50									
	Мука пшеничная		2,00	2,00									
	вода	180	22,50	22,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК			
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие		16,53	14,50									
	изюм		9,18	9,00									
	масса отварных сухофруктов		183,00	183,00									
	Вода		6,00	6,00									
	сахар												табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19					
Итого:		660			25,70	28,75	79,98	681,67	20,09				
Вагрушка королевская	ПОЛДНИК	150			18,44	10,96	58,36	404,00					ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:												
	Масло сливочное		10,70	10,7									
	Мука пшеничная		21,0	21,0									
	Сахарный песок		10,7	10,7									
	творожная начинка:												
	Творог		78,50	78,5									
	Сахарный песок		15,00	15,0									
	Яйцо куриное		18,0	15,0									
	посыпка низ:												
	Масло сливочное		4,25	4,25									
	Мука пшеничная		7,80	7,80									
	Сахарный песок		4,25	4,25									
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016			
	чай весовой		0,45	0,45									
	Сахар		6,00	6,00									
	лимон		8,00	7,00									
	Вода		180,00	180,00									
Итого:		343			18,57	10,99	64,59	430,48	2,83				
ВСЕГО:		1607			61,20	57,14	202,90	1564,97	26,37				

День 6 - ый											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур		
				белки	жиры	угл-ды				Ккал	С
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44			ТТК № 6Д	
		22,50	22,50								
		90,00	90,00								
		68,00	68,00								
		2,50	2,50								
		0,50	0,50								
		5	5								
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38		№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45								
		6	6								
		92	90								
		90	90								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07		№3 сб дошк2016	
		30,00	30,00								
		5,10	5,00								
		5,00	5,00								
Итого:	411			11,83	15,01	50,92	401,97	1,45			
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00		№418 Дели2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00			
ОБЕД											
Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79		№21 сб дошк 2016	
		70,00	55,50								
		7,50	6,00								
		1,00	1,00								
		3,00	3,00								
		0,30	0,30								
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12	7,73		№99 сб шк 2017	
		24,30	23,10								
			10,00								
		77,14	58,00								
		31,25	25,00								
		12,50	10,00								
		12,00	10,00								
		4,00	4,00								
		0,60	0,60								

Котлеты рыбные	Бульон	70	135,00	135,00								№234 сб шк 2017
	Сметана		7,00	7,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46			
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20								
	соль иодированная		0,70	0,70								
	хлеб пшеничный		12,60	12,60								
	молоко		18,20	18,20								
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	сухари панировочные		7,00	7,00								№304 сб шк 2017
	масса полуфабриката			81,00								
	масло растительное		3,00	3,00								
		130/3		46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01			
Напиток из сухофруктов	Крупа рисовая		0,60	0,60								№394 СБ дошк 2016
	соль иодированная		98,00	98,00								
	Вода питьевая		3,00	3,00								
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	Масло сливочное	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65			№386 СБ дошк.2016 табл 6 стр 144,Дели + 2012
	сухофрукты		15,30	15,00								
	Сахар		6,00	6,00								
Хлеб ржаной	вола	100	183,00	183,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00			
			100	100								
Итого:		785			21,32	21,67	93,64	661,44	21,63			
Макаронные изделия отварные с сыром	ПОЛДНИК		150			10,15	11,94	25,58	250,80			№204 СБ 2017
	Макаронные изделия		49,0	49,0								
	Вода		294,0	294,0								
	Масло сливочное		2,50	2,5								
	соль иодированная		0,50	0,50								
Чай с мармеладом	Сыр голландский	160/10	10,20	10,00	0	0	19,32	72,89	0,02		№ 411 сб дошк 2016 табл 6 стр 134,Дели + 2012	
	чай весовой		0,45	0,45								
	вода питьевая		160	160								
Хлеб пшеничный	мармелад		10	10								
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00			
Итого:		350			12,43	11,94	44,90	323,69	0,02			
ВСЕГО:		1746			46,58	48,61	209,66	1471,54	27,10			

2 неделя

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д	
		Крупа ячневая	22,50	22,50						
		Молоко	90,00	90,00						
		Вода	68,00	68,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль иодированная	0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	180/6	Масло сливочное	5,00	5,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		Кофейный напиток	2,50	2,50						
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Вола	108,00	108,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
		Батон нарезной	30,00	30,00						
		Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
		кисломолочный напиток	185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками	60	морковь	56,28	45,00	0,65	0,11	5,17	24,24		№ 39 сб дошк. 2016
		Яблоки свежие	17,10	15,00						
		Сахарный песок	0,60	0,60						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016	
		картофель	79,8	60						
		Морковь	9	7,20						
		Лук репчатый	8,6	7,20						
		Масло растительное	1,8	1,8						
		соль иодированная	0,6	0,6						
		бульон	135	135						
		клецки:								
		мука пшеничная	5,5	5,5						
		Масло сливочное	0,6	0,6						
		яйцо	1,92	1,6						
		вода	8,8	8,8						
		соль иодированная	0,16	0,16						
		масса теста		16,20						
масса готовых клецек		18,00								
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.20.	
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	50,00	32,50						
		хлеб пшеничный	34,20	32,50						
		вода	7,50	7,50						
			10,00	10,00						

	Лук репчатый		12,00	10,00									
	Масло растительное		2,00	2,00									
	Масса припущенного лука			7,50									
	Мука пшеничная		3,50	3,50									
	Масса полуфабриката			60,00									
	Масло растительное		2,00	2,00									
	масса готовых тефтелей			50,00									
	сметанно-томатный соус:			25,00									
	сметана		6,25	6,25									
	Мука пшеничная		1,88	1,88									
	вода		18,75	18,75									
	томатная паста		1,25	1,25									
	соль иодированная		0,20	0,20									
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36			№180, сб дошк 2016	
	крупа гречневая		54,70	54,70									
	вода питьевая		82,00	82,00									
	соль иодированная		0,33	0,33									
	масса каши			115,00									
	морковь		22,00	17,00									
	лук репчатый		2,40	2,00									
	масса каши с овощами			130,00									
	масло сливочное		3,00	3,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81			342 сб шк 2017	
Компот из свежих яблок		180											
	яблоки свежие		34,00	28,00									
	сахар		6,00	6,00									
	вода		183,00	183,00									табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19					
Итого:		673			17,85	17,48	89,34	588,73	6,69				
ПОЛДНИК													
Гребешок с повидлом		60			5,51	8,48	30,18	219,00					№445 СБ 2016
	Мука пшеничная в/с		38,50	38,50									
	Мука пшеничная в/с на подпыл		1,20	1,20									
	Сахарный песок		2,00	2,00									
	Масло сливочное		1,74	1,74									
	Яйцо куриное		2,40	2,00									
	Соль йодированная		0,60	0,60									
	Дрожжи сухие		0,30	0,30									
	Вода питьевая		15,50	15,50									
	Повидло		15,30	15,00									
	Масло растительное		2,00	2,00									
	Яйцо для смазки изделия		1,00	1,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00			№399 сб дошк 2016	
Напиток из шиповника		180											
	шиповник		18,40	18,00									
	сахар		6,00	6,00									
	вода		180,00	180,00									табл 9 стр 186, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или манدارин)		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00				
Итого:		360			7,20	8,97	46,58	301,98	108,00				
ВСЕГО:		1619			41,47	44,86	199,39	1396,97	116,31				

День 8 - ой										Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05		ТТК №4Д
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43		№397 Дели2010
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68			№1 Дели2010
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	406			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00		№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
ОБЕД										
Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78		№46 дошк. 2016
		20,64	15,00							
		15,30	12,00							
		11,40	9,00							
		21,84	12,00							
		10,71	9,00							
		3,60	3,60							
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,45	5,79	6,02	95,57	11,44		№73, сб дошк 2016
		11,97	11,40							
		11,97	11,40							

	Лук репчатый		1,19	1,00							
	Яйцо		0,96	0,80							
	Вода для фарша		1,00	1,00							
	соль иодированная		0,10	0,10							
	Масса полуфабриката			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	Капуста свежая		45,00	36,00							
	Картофель		28,73	21,60							
	Морковь		9,00	7,20							
	Лук репчатый		8,57	7,20							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	Вода		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25		ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00							
	крупка манная		63,00	60,00							
	яйцо		2,10	2,10							
	Лук репчатый		1,44	1,20							
	вода		18,00	15,00							
	соль иодированная		11,20	11,20							
	сахар		0,65	0,65							
	сухари панировочные		0,16	0,16							
	Масло растительное		8,00	8,00							
	Масса полуфабриката		2,00	2,00							
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96		№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44		№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	36,87		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		702			20,28	23,06	75,64	598,52	36,87		
Омлет натуральный	ПОЛДНИК	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28		№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00							
	молоко		60,00	60,00							
	масса омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета			150,00							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		366			16,29	25,09	23,43	384,33	0,31		
ВСЕГО:		1674			49,00	62,58	174,74	1469,25	43,66		

День 9-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										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86		ТТК № 9Д
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38		№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04		№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28		
2-ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00							
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79		№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50							
		7,50	6,00							
		1,00	1,00							
		3,00	3,00							
		0,30	0,30							
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11		№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		0,70	0,70									
	Бульон		132,00	132,00									
	Сметана		7,00	7,00									№293 сб рецептов 2016
Гуляш из отварной говядины		40/40	64,00	64,00	10,69	11,26	2,62	131,20	0,74				
	говядина лопатка б/к		0,40	0,40									
	Соль йодированная			40,00									
	масса отварной говядины		17,50	14,00									
	Морковь		8,50	7,10									
	лук репчатый		30,00	30,00									
	Вода питьевая		1,20	1,20									
	томатная паста		2,00	2,00									
	мука пшеничная в/с		2,70	2,70									
	масло растительное												
Макаронные изделия отварные		130			3,92	3,36	27,64	145,06					№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50									
	вода		275,00	275,00									
	соль иодированная		0,50	0,50									
	Масло сливочное		2,00	2,00									
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99				ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00									
	Сахар		6,00	6,00									
	вода		180,00	180,00									табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19					
Итого:		682			22,67	27,69	91,82	693,11	10,63				
Слойка сладкая	ПОЛДНИК	35			2,95	3,36	14,64	123,78					Сб нац. б/код и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Казань 1997
	мука пшеничная в/с		21,7	21,7									
	Мука пшеничная в/с на подпыл		0,7	0,7									
	яйцо куриное		2,1	1,75									
	масло сливочное		1,75	1,75									
	молоко		8,75	8,75									
	сахарный песок		0,7	0,7									
	дрожжи сухие		0,28	0,28									
	Соль йодированная		0,28	0,28									
	масса теста			35,00									
	сахарный песок		3,50	3,50									
	масло сливочное		1,75	1,75									
	масса полуфабриката			40,25									
	яйцо для смазки изделий		0,60	0,50									
	масло растительное для смазки листов		0,10	0,10									
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83				№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45									
	Сахар		6,00	6,00									
	лимон		8,00	7,00									
	Вода		180,00	180,00									табл 9 стр 186, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00				
Итого:		328			4,58	3,89	41,87	245,26	12,83				
ВСЕГО:		1599			46,85	49,91	207,02	1476,06	26,19				

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
		75,00	60,00						
		0,60	0,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб дошк2016
		15,00	15,00						

	Яйцо		4,80	4,00							
	вода		2,80	2,80							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	Масса лапши			16,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	бульон		170,00	170,00							
	соль иодированная		0,80	0,80							
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07		Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13							
	морковь		57,89	55,13							
	Лук репчатый		16,53	13,12							
	Масло растительное		18	15							
	масса припущенного лука		1,5	1,5							
	соль иодированная		0,57	0,57							
	яйцо		0,84	0,7							
	Мука пшеничная		5,25	5,25							
	масса полуфабриката			82,6							
	масло растительное		2,6	2,6							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79			№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	Вода питьевая		281,70	281,70							
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,35	0,12	26,2	108,00	1,44		ТТК
Компот из изюма и яблок		180									
	яблоки свежие		16,53	14,50							
	изюм		9,18	9,00							
	масса отварных сухофруктов			14,40							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		667			19,24	14,79	103,59	613,33	5,05		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	ПОЛДНИК	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54		№251, сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,20							
	Крупа манная		7,80	7,80							
	Яйцо		6,50	5,42							
	Сахар		10,40	10,40							
	Сметана		5,20	5,20							
	Масло сливочное		5,20	5,20							
	Сухари панировочные		5,20	5,20							
	соль иодированная		0,65	0,65							
	молоко сгущенное		20,40	20,00							
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92		№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,4	18							
	сахар		6	6							
	Вода питьевая		180	180							
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80			табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		376			27,81	24,23	69,22	606,38	44,46		
ВСЕГО:		1649			60,66	55,45	252,68	1742,32	55,54		
ИТОГО за 10 дней		16540			512,22	540,93	2046,73	15257,60	464,14		
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1654			51,22	54,09	204,67	1525,76	46,41		

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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 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%