

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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Деи 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180		185,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50		51,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль иодированная масса теста масса готовых клецки	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	цыпленка-бройлера с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,60 32,00 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№104 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	табл 6 стр 134, Деи +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Деи +, 2012
Итого:		680			20,21	17,55	95,25	644,05	5,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№780 СБ дошк. 2016
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 39,75 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
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	16,96	№339 СБ дошк 2016
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	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Деи 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	табл 6 стр 134, Деи +, 2012
Итого:		536			17,57	9,05	55,52	376,21	27,48	

ВСЕГО:	1805			56,90	47,41	217,97	1554,31	35,12	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 2 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	крупя полбяная		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
Каша с молоком	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	сахар		6,00	6,00						
	молоко		110,00	110,00						
	вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кагык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№120 СБ Дели 2016
	Печенье		20	20,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	табл 6 стр 136 Дели + 2012
Итого:		200			8,18	8,26	36,80	254,80	0,50	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с курагой		60			0,88	0,06	8,60	38,52	2,74	№43 СБ Дели 2016
	морковь		65,00	52,00						
	масса припущенной моркови			48,00						
	курага		6,84	6,70						
	масса набухшей кураги			10,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем из мясного бульона, со сметаной	сахарный песок		3,00	3,00						
	Капуста свежая	180/7	18,75	15,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 СБ Дели 2016
	Картофель		19,95	15,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Свекла		38,40	30,00						
	Сахар		2,16	2,16						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
Гуляш из отварной говядины	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	говядина полотки б/к	40/40	64,00	64,00	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 СБ рецептов 2017
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	масло растительное		2,70	2,70						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	гречневая крупа	130/3	61,90	61,90	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 СБ Дели 2016
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Компот из свежих яблок	масло сливочное		3,00	3,00						
	яблоки свежие	180	34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 СБ ШК 2017
	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	0,03	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			26,64	23,12	108,72	757,63	12,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№419 Дели 2016
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйно куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
Масло сливочное		4,25	4,25							
Мука пшеничная		7,50	7,50							
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 Дели 2016
	чай листовый		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00							
Итого:		523			19,47	10,99	82,77	506,80	2,85	
ВСЕГО:		1837			65,06	57,91	284,03	1929,01	17,67	

День 3 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
-------------------------------	-------------	-------	----------------	----------------	------------------	-------------------------	---------	------------------

Кофейный напиток с молоком	Сахар	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№114 Деки 2016		
	соль иодированная	0,50	0,50								
Бутерброд с маслом сливочным	Масло сливочное	3,00	3,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Деки 2010		
	Кофейный напиток	2,50	2,50								
	Сахар	6,00	6,00								
	Молоко	90,00	90,00								
Итого:	Вода	108,00	108,00	10,59	12,21	54,92	372,56	2,22			
	Батон нарезной	30,00	30,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		
ОБЕД											
Капуста тушеная	капуста свежая	60	85,50	68,40	1,22	2,21	4,74	46,20	10,25	№139, СБ шк 2017	
	масло растительное		1,80	1,80							
	морковь		2,25	1,80							
	лук репчатый		2,88	2,40							
	томатная паста		1,44	1,44							
	мука пшеничная		0,60	0,60							
	соль иодированная		0,24	0,24							
	вода питьевая		18,00	18,00							
	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки	крупа гречневая	180	6,00	6,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сБ дошк 2016
		картофель		80,00	60,00						
морковь			9,00	7,20							
лук репчатый			8,60	7,20							
масло растительное			1,80	1,80							
соль иодированная			0,60	0,60							
бульон или вода			126,00	126,00							
Индейка тушеная с овощами по-татарски		индейка филе	40/30	56,00	56,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №757 от 20.08.2022
		соль иодированная		0,40	0,40						
		масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00							
	морковь		12,50	12,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	бульон		10,00	10,00							
	Пюре картофельное	картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
		молоко		22,12	21,00						
		масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная			0,52	0,52							
Компот из урюка	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сБ дошк 2016	
	сахар		6,00	6,00							
	вода		185,00	185,00							
	Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Деки +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Деки +, 2012	
Итого:		700			21,53	19,51	83,29	603,11	40,62		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,60	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Деки 2016	
Плов с сухофруктами	крупа рисовая	150	39,00	39,00	4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017	
	вода питьевая		82,50	82,50							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	масло сливочное		15,00	15,00							
	курага		15,30	15,00							
	морковь		37,50	30,00							
	изюм		7,70	7,50							
	Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Деки +, 2012
		Чай с сахаром	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,05	№392 Деки 2010
		чай весовой		6,00	6,00						
	сахар		180,00	180,00							
	Вода										
Итого:		546			7,38	10,44	82,16	454,42	0,89		
ВСЕГО:		1830			44,73	46,67	227,93	1522,09	44,27		

День 5 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Суп молочный с макаронными изделиями	ЗАВТРАК									
	суховяз засыпка (баварский/ушки вермишель)	200	16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сБ дошк 2016
	Сахар		1,60	1,60						
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Чай без сахара, с мармеладом	соль иодированная	180/20	1,00	1,00	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	мармелад	30	30,00	30,00						
	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сБ дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		440			9,45	11,06	56,16	357,47	0,86	
2 - ой ЗАВТРАК										

Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№67, 128 сБ дошк 2016
	Картофель		47,88	36,00						
	Горох		14,58	14,40						
	Морковь		11,52	9,00						
	Лук репчатый		9,60	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошк. №205, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		46,20	44,40						
	Лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Мука пшеничная к/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	203,86	17,87	№148, сБ дошк 2016
	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						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		6,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		185,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	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:		705			22,76	31,36	71,87	676,11	29,59	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с маюком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сБ дошк 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						
	сахари сахарозаменитель		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		3,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		443			24,73	20,49	48,81	481,68	13,37	
ВСЕГО:		1788			64,34	67,67	198,16	1673,46	44,27	

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сБ шк 2017

Чай с молоком, сахаром	крупа гречневая		36,00	36,00							
	сахар		3,80	3,80							
	молоко		126,00	126,00							
	вода питьевая		27,00	27,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		92,00	90,00							
	Вода		90,00	90,00							
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016	
Итого:		409			14,78	15,56	57,55	430,43	2,90		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир ржженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД											
Салат из кукурузы к/с	кукуруза к/с	50	77,60	46,50	1,4415	3,00	4,0205	49,65	4,65	№10. сб дошк 2016	
	сахар		1,00	1,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	Капуста свежая	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016	
	Картофель		21,28	16,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Свекла		41,00	32,00							
	Сахар		0,20	0,20							
	Томат-паста		2,00	2,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Жаркое по-домашнему из отаурной птицы	цыплят - бройеры с/м	200	107,30	101,20	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020	
	масса готовой мякоти птицы			44,00							
	картофель		193,00	145,10							
	лук репчатый		15,00	12,50							
	морковь		7,90	6,30							
	Масло сливочное		5,10	5,10							
	соль йодированная		0,80	0,80							
	вода питьевая		25,10	25,10							
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016	
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134. Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,02	табл 6 стр 144. Дели +, 2012	
Итого:		682			23,68	19,10	76,23	579,53	13,75		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016	
Вак Бавиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий государственный №1997	
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00							
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00							
	яйцо куриное		3,10	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 йодированная		0,40	0,40							
	масса теста			50,00							
	говядина (жолетное мясо С/к)		23,50	22,50							
	мяк фарш говяжий		23,50	22,50							
	крупа рисовая		6,00	6,00							
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00							
	лук репчатый		7,80	6,50							
	масло сливочное		7,50	7,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	выход фарша			50,00							
	яйцо куриное		1,20	1,00							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масло растительное		0,25	0,25							
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,59	28,70	1,03	№412 Дели 2016	
	Сахар		6,00	6,00							
	яблоки		11,40	10,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		466			8,03	10,41	53,79	339,65	1,05		
ВСЕГО:		1737			51,70	49,57	195,12	1441,61	18,15		

День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
Канд. яичная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК Крупа яичная	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д

Кофейный напиток с молоком	Молоко		90,00	90,00								
	Вода		68,00	68,00								
	Сахар		2,50	2,50								
	соль иодированная		0,50	0,50								
Бутерброд с маслом сливочным	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00								
	Кофейный напиток		2,50	2,50								
	Сахар		6,00	6,00								
	Молоко		90,00	90,00								
Итого:	Вода	30/5	108,00	108,00								
	Батон нарезной		30,00	30,00								
	Масло сливочное		5,00	5,00								
		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17			
2 - ой ЗАВТРАК												
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	180,00	180,00								
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,50				
Итого:		220			8,48	8,80	38,83	268,80	2,34			
ОБЕД												
Салат из квашеной капусты	капуста квашеная	50										
	лук репчатый		6,00	6,00								
	масло растительное		2,50	2,50								
	сахар		2,50	2,50								
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	крупка пшенная	180/10										
	картофель		80,00	80,00								
	морковь		9,00	7,20								
	лук репчатый		8,60	7,20								
	масло растительное		1,80	1,80								
	соль иодированная		0,60	0,60								
	бульон или вода		126,00	126,00								
	фрикадельки куриные:											
	выпукля-бройлеры потр с/м или фарш куриный		17,56	11,40								
	лук репчатый		11,97	11,40								
	яйцо куриное		1,19	1,00								
	вода питьевая		0,96	0,80								
	соль иодированная		1,00	1,00								
	масса полуфабриката фрикаделек		0,10	0,10								
Биточки рубленые из рыбы	масса готовых фрикаделек	80										
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00								
	крупка манная		65,00	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								
								94,40				
	Пюре картофельное	картофель	140	159,60	119,70							
		молоко		22,12	21,00							
масло сливочное			5,00	5,00								
соль иодированная			0,52	0,52								
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	28,00								
	сахар		6,00	6,00								
	вода		183,00	183,00								
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19				
Итого:		685			19,43	17,09	87,49	587,62	34,08			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		120	100,00	100,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04			
Омлет натуральный	яйцо	150	114,00	95,00								
	молоко		60,00	60,00								
	масса омлетной смеси			185,00								
	масло сливочное		2,50	2,50								
	соль иодированная		0,40	0,40								
	масса готового омлета			150,00								
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00			
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00								
	сахар		6,00	6,00								
	вода		180,00	180,00								
		486			17,31	25,80	35,85	448,01	90,32			
ВСЕГО:		1795			56,41	64,14	218,06	1705,49	127,91			

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
	Крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	338,71	0,86	ТТК №5Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00							
Какао с молоком	Какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						

Вода			80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5				2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной			30,00	30,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:	404				13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток			185,00	180,00						
Итого:	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками	60				6,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
морковь			62,50	50,00						
яблоки			11,40	10,00						
масло растительное			2,40	2,40						
сахарный песок			1,20	1,20						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7				3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
капуста свежая			45,00	36,00						
картофель			28,73	21,60						
морковь			9,00	7,20						
лук репчатый			8,57	7,20						
Масло растительное			3,60	3,60						
соль йодированная			0,60	0,60						
вода питьевая			140,00	140,00						
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 йодированная			0,10	0,10						
масса полуфабриката				14,30						
масса готовых фрикаделек				10,00						
Сметана			7,00	7,00						
Тефтели мясные в томатном соусе	60/20				7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)			39,90	38,00						
или фарш говяжий			39,90	38,00						
лук репчатый			24,00	20,00						
масло растительное			2,00	2,00						
масса пассерованного лука репчатого				10,00						
хлеб пшеничный			8,00	8,00						
вода питьевая			12,00	12,00						
соль йодированная			0,60	0,60						
мука пшеничная в/с			4,00	4,00						
масса полуфабриката				72,00						
масло растительное			2,00	2,00						
масса готовых тефтелей				60,00						
соус томатный:										
вода питьевая			20,00	20,00						
масло сливочное			0,90	0,90						
мука пшеничная в/с			0,90	0,90						
морковь			1,50	1,20						
лук репчатый			0,72	0,60						
томатная паста			1,25	1,25						
масло растительное			0,30	0,30						
соль йодированная			0,20	0,20						
сахар			0,20	0,20						
масса готового соуса				20,00						
Гороховое пюре	130				11,79	2,96	30,29	196,94		№100 сб шк 2017
горох			66,30	65,00						
соль йодированная			0,50	0,50						
вода питьевая			163,00	163,00						
масло сливочное			2,40	2,40						
Компот из урюка	180				0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№204 сб дошк 2016
урюк			18,40	18,00						
масса отварных сухофруктов				28,80						
сахар			6,00	6,00						
вода			183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20		20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45		45,00	45,00	2,37	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	712				27,75	16,07	93,16	636,22	16,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной	180		180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20				16,71	15,51	39,97	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
Творог			121,20	120,00						
Манная крупа			10,40	10,40						
Сахар			10,40	10,40						
Яйно куриное			6,24	5,20						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Соль йодированная			0,50	0,50						
Сладки панироленные			5,20	5,20						
Сметана			5,20	5,20						
Повидло			20,40	20,00						
Чай с сахаром	180/6				0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 сб дошк Дели 2016
чай весовой			0,45	0,45						
сахар			6,00	6,00						
Вода			180,00	180,00						
Итого:	516				17,67	15,53	63,27	460,62	0,39	
ВСЕГО:	1812				64,05	51,86	224,15	1630,01	19,50	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Завтрак Крупа пшеничная	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д

Чай с молоком, сахаром	Молоко		90,00	90,00								
	Вода		68,00	68,00								
	Сахар		2,50	2,50								
	соль иодированная		0,50	0,50								
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016		
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45								
	Сахар		6,00	6,00								
	Молоко		92,00	90,00								
	Вода	30/5	90,00	90,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010		
	Батон нарезной		30,00	30,00								
	Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		404			13,05	12,50	65,78	428,60	2,24			
Кисломолочный напиток (катык, кофир, ржажка)	2 - ой ЗАВТРАК											
	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016		
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54			
Винегрет овощной	ОБЕД											
	картофель	60	20,64	15,00	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016		
	свекла		19,20	15,00								
	морковь		12,60	10,00								
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00								
	огурцы соленые		12,74	7,00								
	лук репчатый		6,00	5,00								
	масса бланшированного лука			4,50								
	масло растительное		3,60	3,60								
	Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м)	180/10	14,00	14,00	4,39	6,10	8,40	112,74	0,67	№214 сб дошк 2016	
		масса отварного филе индейки			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 подсушенной лапши			10,00	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		70	0,80	0,80	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017		
Котлеты рыбные		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								
	Зукрани планировочные		7,00	7,00								
	масса полуфабриката			81,00								
	масло растительное		3,60	3,00								
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	крупа рисовая	130/2	46,80	46,80	3,18	6,11	31,82	194,94	0,02	№304 сб шк 2017	
		соль иодированная		0,60	0,60							
		вода питьевая		281,70	281,70							
масло сливочное			2,00	2,00								
Кисель		Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
	Сахар		6,00	6,00								
	вода		180,00	180,00								
	Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		677			20,89	20,80	87,12	630,71	8,29			
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мажарины)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	120	120,00	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№360 СБ дошк 2016		
	Эч-почмак с мясным фаршем	100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 25.05.2012		
Чай с сахаром и лимоном	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 (котлетное мясо БГ)		24,15	25,00								
	или фарш говяжий		24,15	25,00								
	картофель		37,50	30,00								
	лук репчатый		10,38	8,65								
	масло сливочное		4,50	4,30								
	соль иодированная		0,53	0,53								
масса фарша			63,00									
яйцо куриное		1,92	1,60									
масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30									
масло растительное для смазки льста		1,00	1,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№303 Дели 2010			
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45								
	Сахар		6,00	6,00								
	лимон		5,00	7,00								
	Вода		180,00	180,00								
Итого:	413			11,81	6,86	55,89	350,88	2,87				
ВСЕГО:	1674			50,97	44,66	216,35	1502,19	13,94				

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Омлет натуральный	ЗАВТРАК	180			16,73	29,80	3,17	347,59	0,34	№229, сб дошк 2016
	яйцо		136,80	114,00						
	молоко		72,00	72,00						

Чай с сахаром, с яблоком	масса омлетной смеси		3,00	186,00							
	масло сливочное		0,50	3,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	масса готового омлета	180/6/10		180,00	0,11	0,06	6,09	28,70	1,03	№112 Дели 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	яблоки		11,40	10,00							
	Вода	30/5		180,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		411			19,13	34,36	25,65	487,97	1,37		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	приники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:		215			7,29	6,15	33,45	218,10	1,26		
ОБЕД											
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,39	3,13	41,80		№10 СБ дошк 2016	
	масло растительное		2,50	2,50							
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,16	6,16	№86 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		0,60	0,60							
	бульон		132,00	132,00							
	шпикета-бройлеры потр. с/м или фарш куриный		17,56	11,40							
	лук репчатый		11,97	11,40							
	лук репчатый		1,19	1,00							
	ябло		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							
	сметана		7,00	7,00							
Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2012	
	капуста свежая		165,60	132,00							
	вода питьевая		30,00	30,00							
	масса тушеной капусты			120,00							
	лук репчатый		13,20	11,00							
	масло растительное		1,20	1,20							
	масса пассерованного лука			5,50							
	говядина (котлетное мясо С/к)		45,70	43,75							
	или фарш говяжий		45,70	43,75							
	масса готового фарша			35,00							
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60							
	масса соуса			18,00							
	вода питьевая		18,00	18,00							
	масло сливочное		0,840	0,840							
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840							
	морковь		1,500	1,20							
	лук репчатый		0,43	0,36							
	томатная паста		1,08	1,08							
	масло растительное		0,24	0,24							
	соль иодированная		0,18	0,18							
	сахар		0,18	0,18							
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК	
	апельсин		9,00	6,00							
	лимон		6,66	6,00							
	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:		657			16,24	20,15	55,98	484,72	39,18		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,00	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016	
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016	
	макаронные изделия		49,00	49,00							
	вода		294,00	294,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	сыр голландский		25,50	25,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из шиповника	Шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 СБ дошк 2016	
	сахар		6,00	6,00							
	Вода питьевая		180,00	180,00							
Итого:		546			14,17	9,38	60,92	394,60	44,12		
ВСЕГО:		1 829			56,82	70,03	176,00	1575,39	85,93		
ИТОГО за 10 дней		17865			570,33	572,30	2166,20	16257,88	474,52		
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1787			57,03	57,23	216,62	1625,79	47,45		

Примечания:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применимы 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, Тугельман В.А., Мозильный 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. Москва, выпуск 4, 2005

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., Могольный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории убитости;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба морская крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по запалке продуктов с 1,09(15% отходов) моркови, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходов)

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%