



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 рецептур
		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 дошк 2016
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									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	50			1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб шк 2017
капуста свежая		71,25	57,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Морковь		3,75	3,00						
лук репчатый		4,80	4,00						
томатная паста		1,20	1,20						
мука пшеничная		0,50	0,50						
сахарный песок		1,50	1,50						
соль йодированная		0,30	0,30						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо) 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 рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		51,16	49,00						
Хлеб пшеничный		14,64	12,30						
вода питьевая		11,00	11,00						
сухари панировочные		14,70	14,70						
соль иодированная		4,00	4,00						
масса полуфабриката		0,70	0,70						
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			1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	700			26,08	23,81	94,93	710,73	24,63	

ПОЛДНИК

Чай с сахаром и лимоном	Крупа манная	7,80	7,80	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	Яйцо	6,50	5,42							
	Сахар	10,40	10,40							
	Сметана	5,20	5,20							
	Масло сливочное	5,20	5,20							
	Сулари папировочные	5,20	5,20							
	соль иодированная	0,65	0,65							
	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				54,53	56,91	215,48	1617,00	18,36	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) 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						
Масло сливочное		5,00	5,00						
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	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
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:	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						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	

Итого:

ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№59 дошк. СБ 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	180/10			3,96	4,06	8,76	91,14	6,25	№86 сб дошк 2016
индейка филе (грудок или бедра)		14,00	14,00						
масса отварного филе индейки			10,00						
крупа пшенная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		120,00	120,00						
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
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,50	37,5						
хлеб пшеничный		39,40	37,5						
вода питьевая		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,10	8,10						
масло растительное		11,40	9,50						
масса припущенного лука		0,75	0,75						
яйцо куриное			4,75						
соль иодированная		0,90	0,75						
сулари папировочные		0,42	0,42						
Масса полуфабриката		5,00	5,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
масса готовых котлет			50,0						
соус томатный с овощами			25,0						
лук репчатый		3,0	2,50						
морковь		6,25	5,00						
масло растительное		0,75	0,75						
бульон или вода		25,0	25,0						
Масло сливочное		1,125	1,125						
мука пшеничная		1,125	1,125						
морковь		1,875	1,5						
лук репчатый		0,90	0,75						
томатная паста		1,50	1,50						
Масло сливочное		0,40	0,40						
сахар		0,25	0,25						
соль йодированная		0,25	0,25						
масса готового томатного соуса			22,50						
масса томатного соуса с овощами			25,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						

Кисель	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное	180	3,00	3,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
Хлеб пшеничный	Сахар		6,00	6,00							
	вода	20	180,00	180,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
			20,00	20,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19				
Итого:		703			21,38	13,97	96,46	610,00	8,17		
ПОЛДНИК											
Эч-почмак с мясным фаршем		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 (котлетное мясо Б/к)		24,15	23,00							
	фарш говяжий с/м		24,15	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			49,79	38,96	204,64	1416,82	53,92		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	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 зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016	
		80,16	48,00							
		2,50	2,50							
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							

	масса припущенного лука		41,00	16,00						
	капуста свежая			32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366, сб дошк 2016
	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 урожая		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	Сахар		6	6,0						
	вода		183	183,0						
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			24,48	32,91	81,10	731,54	24,82	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		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 йодированная		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						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		456			14,48	25,33	20,42	370,16	12,31	
ВСЕГО:		1777			53,89	76,00	181,39	1641,40	43,23	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
			16,00	16,00					
			1,60	1,60					
			140,00	140,00					
			60,00	60,00					
			2,00	2,00					
			1,00	1,00					
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
			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 Дели 2010
			30,00	30,00					
			5,00	5,00					
Итого:	421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00					
			3,00	3,00					
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
			72,96	57,00					
			3,60	3,60					
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
			71,82	54,00					
			18,00	14,40					
			9,00	7,20					
			8,64	7,20					
			3,60	3,60					
			19,66	10,80					
			0,70	0,70					
			126,00	126,00					
			5,00	5,00					
			11,97	11,40					
			11,97	11,40					
			1,19	1,00					
			0,96	0,80					
			1,00	1,00					

Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	Соль йодированная	150/30	0,10	0,10	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,00	37,50						
	Масло растительное		39,40	37,50						
	Масса готового мясного фарша		2,80	2,80						
	Картофель		30,00	30,00						
	масса отварного протертого картофеля		190,70	143,45						
	Лук репчатый		136,60	136,60						
	масло растительное		12,72	10,60						
	масса припущенного лука		1,80	1,80						
	Масло сливочное		7,70	7,70						
	соль йодированная		1,80	1,80						
	сухари панировочные		0,60	0,60						
	масса полуфабриката		3,20	3,20						
	выход готовой запеканки			175,00						
	Соус сметанный :			150,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов		14,40	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:		660			25,70	28,75	79,98	681,67	20,09	
Ватрушка 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 Дели 2016
	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.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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 дошк 2016
		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 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019
		50,00	40,00						
		9,60	8,00						
		7,00	7,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		0,50	0,50						
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						

Котлеты рыбные	Картофель	77,14	58,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	Капуста свежая	31,25	25,00						
	Морковь	12,50	10,00						
	Лук репчатый	12,00	10,00						
	Масло растительное	4,00	4,00						
	соль иодированная	0,60	0,60						
	Бульон	135,00	135,00						
	Сметана	7,00	7,00						
	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							
сулари панировочные	7,00	7,00							
масса полуфабриката		81,00							
масло растительное	3,00	3,00							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Напиток из сухофруктов	Крупа рисовая	46,80	46,80	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	соль иодированная	0,60	0,60						
	Вода питьевая	98,00	98,00						
	Масло сливочное	3,00	3,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	сухофрукты	15,30	15,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	Сахар	6,00	6,00						
	вода	183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:	775			20,77	17,29	101,98	653,16	18,84	
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром	150			10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ 2017
Чай с мармеладом	Макаронные изделия	49,0	49,0	0	0	19,32	72,89	0,02	№411 сб дошк 2016
	Вода	294,0	294,0						
	Масло сливочное	2,50	2,5						
	соль иодированная	0,50	0,50						
	Сыр голландский	10,20	10,00						
чай весовой	0,45	0,45	табл 6 стр 134, Дели +, 2012						
вода питьевая	160	160							
мармелад	10	10							
Хлеб пшеничный	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:	1736			46,03	44,23	218,00	1463,26	24,31	

2 неделя

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д	
Кофейный напиток с молоком	180/6	Крупа ячневая	22,50	22,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		Молоко	90,00	90,00						
		Вода	68,00	68,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль иодированная	0,50	0,50						
		Масло сливочное	5,00	5,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Кофейный напиток	2,50	2,50	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	90,00	90,00						
		Вода	108,00	108,00						
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	185	180							
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52		№26 сб дошк. 2016	
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	картофель	44,70	33,60	3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91, 128 сб дошк 2016
		морковь	11,25	9,00						
		зеленый горошек к/с	15,00	9,00						
		лук репчатый	7,20	6,00						
		масло растительное	3,00	3,00						
		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:		18								
мука пшеничная	5,5	5,5								
Масло сливочное	0,6	0,6								

Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	яйцо		1,92	1,6									
	вода		8,8	8,8									
	соль йодированная		0,16	0,16									
	масса теста			16,20									
	масса готовых клешек			18,00									
		50/25				6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024		
	цпылята - бройлеры с/м		50,00	32,50									
	или фарш куриный		34,20	32,50									
	хлеб пшеничный		7,50	7,50									
	Вода		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 йодированная		0,20	0,20										
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупка гречневая	130/3	54,70	54,70	4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016			
	вода питьевая		82,00	82,00									
	соль йодированная		0,33	0,33									
	масса каши			115,00									
	морковь		22,00	17,00									
	лук репчатый		2,40	2,00									
	масса каши с овощами			150,00									
	масло сливочное		3,00	3,00									
	яблоки свежие	180	34,00	28,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017			
	сахар		6,00	6,00									
вода		183,00	183,00										
Компот из свежих яблок		180											
	яблоки свежие		34,00	28,00									
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012			
Итого:		673			18,38	20,52	90,04	621,01	6,69				
Гребешок с повидлом	ПОЛДНИК												
	Мука пшеничная в/с	60	38,50	38,50	5,51	8,48	30,18	219,00		№445 СБ 2016			
	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									
	шиповник	180	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016			
	сахар		6,00	6,00									
вода		180,00	180,00										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк. 2016			
Итого:		360			6,60	9,21	48,62	306,78	102,00				
ВСЕГО:		1619			41,40	48,14	202,13	1434,05	110,31				

День 8 - ой

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 манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д	
		Крупа манная	22,50	22,50						
		Молоко	158,00	158,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль йодированная	0,50	0,50						
Какао с молоком	180/6	Масло сливочное	5,00	5,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели 2010
		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	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:	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 Дели 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016	
		свекла	72,96	57,00						
		масло растительное	3,60	3,60						

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 зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 С6 дошколь. 201
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		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 пригущенного 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						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
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:	657			19,94	17,32	102,17	633,33	2,11	
ПОЛДНИК									
Жаркое из индейки	180			17,46	19,61	17,05	316,23	0,54	ТТК 580/а по АП от 24.06.2020
филе индейки (грудок или бедра)		56,00	56,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
масло растительное		1,20	1,20						
масса готового филе индейки			40,00						
картофель		172,90	130,00						
лук репчатый		14,28	12,00						
морковь		7,50	6,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Вода питьевая		25,00	25,00						
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	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
печенье									
Итого:	406			21,07	23,78	53,49	514,41	44,46	
ВСЕГО:	1669			54,62	57,53	235,53	1670,35	52,60	
ИТОГО за 10 дней	16550			505,23	535,33	2038,91	15168,36	434,40	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1655			50,52	53,53	203,89	1516,84	43,44	

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 М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на 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%