

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов		Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным			180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
				22,50	22,50						
				158,00	158,00						
				2,50	2,50						
				0,50	0,50						
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						
Итого:											
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)			180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
				185,00	180,00						
Итого:											
ОБЕД											
Икра кабачковая			50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
				51,00	50,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне			180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
				79,80	60,00						
				9,00	7,20						
				8,60	7,20						
				1,80	1,80						
				0,60	0,60						
				135,00	135,00						
					18,00						
				5,50	5,50						
				0,60	0,60						
				1,92	1,60						
				8,80	8,80						
				0,16	0,16						
					16,20						
					18,00						
Плов из отварной птицы			200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
				78,00	73,60						
					32,00						
				8,00	8,00						
				11,90	10,00						
				16,25	13,00						
				55,00	55,00						
				86,00	86,00						
				0,80	0,80						
					168,00						
Напиток из сухофруктов			180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
				15,30	15,00						
				6,00	6,00						
Хлеб пшеничный			25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
											табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной			45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:											
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
			60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пудинг рыбный				68,34	50,25						
					39,75						
				8,25	8,25						
				6,30	5,25						
				12,00	12,00						
				2,25	2,25						
				0,40	0,40						
				1,00	1,00						
					60,00						
				10,00	10,00						
				1,10	1,10						
				1,10	1,10						
				10,00	10,00						
				0,20	0,20						
				0,13	0,13						
Пюре картофельное			140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
				159,60	119,70						
				22,12	21,00						
				5,00	5,00						
				0,52	0,52						
Чай с сахаром			180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
				0,45	0,45						
				6,00	6,00						
				180,00	180,00						
Хлеб пшеничный			30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	табл 6 стр 134, Дели +, 2012

День 2- ой

<p>11010.</p>

111010.

<p> 211010: </p>

1

1

Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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 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			10,59	12,21	54,92	372,56	2,22	
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										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупка гречневая		6,00	6,00						
	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		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	индейка филе		56,00	56,00						
	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		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 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	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			20,96	20,40	82,41	602,93	30,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Плов с сухофруктами		150			4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
	крупка рисовая		39,00	39,00						
	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, Дели +, 2012
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						
Итого:		546			7,38	10,44	82,16	454,42	0,89	
ВСЕГО:		1830			44,16	47,56	227,05	1521,91	34,02	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Суп молочный с макаронными изделиями	ЗАВТРАК	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
	суповая заправка (звездочки)/или вермишель		16,00	16,00						
	Сахар		1,60	1,60						
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
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:		440			9,45	11,06	56,16	357,47	0,86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016

(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 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)		11,97	11,40						
	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 дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	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 з/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	202,86	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						№366, сб дошк 2016
	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		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	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:		715			22,02	28,83	75,71	665,69	32,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Запеканка творожная с молоком		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
сгущенным										
	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 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		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		443			24,73	20,49	48,81	481,68	13,37	
ВСЕГО:		1798			63,60	65,14	202,00	1663,04	47,15	

2 неделя

День 6 - 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	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	крупя 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	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	92,00	90,00							
	Вода	90,00	90,00							
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Сыр	5,10	5,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
				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, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Итого:										
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с	кукуруза к/с	50	77,60	46,50	1,4415	3,09	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		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	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 отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20						
	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		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 балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно обоснованной рецептуре балиш и кутиничиры изданий татарской кухни, 1997
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00						
	мука пшеничная з/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 (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	крупя 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		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	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

День 7-ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д

Кофейный напиток с молоком	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	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода	30/5	108,00	108,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	180,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		220			8,48	8,80	38,83	268,80	2,34	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	капуста квашенная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
	крупа пшенная		11,00	11,00						
	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						
	фрикадельки куриные:									
цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40							
или фарш куриный		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							
Биточки рубленные из рыбы	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек	80		10,00	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Масса полуфабриката			94,40							
Пюре картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная	180	0,52	0,52	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	28,00						
Хлеб ржаной	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		685			19,43	17,09	87,49	587,62	34,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		120	100,00	100,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк 2016
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	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						
Напиток из шиповника		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный	шиповник	180/6	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						
		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

День 8 - ой										
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	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	3,00	3,00							
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						

Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
		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		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
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 дошк. №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		№199 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	№394 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	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		712			27,85	16,02	94,95	643,36	15,41	
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	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Сухари панировочные		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			64,15	51,81	225,94	1637,15	18,63	

День 9-ый

День 9-ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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		3,00	3,00						
		180/6			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		90,00	90,00						
	Батон нарезной		30,00	30,00						
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,05	12,50	65,78	428,60	2,24	
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										
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки		180/10			4,39	6,10	8,40	112,74	0,67	№94 сб дошк 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м)		14,00	14,00						
	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			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						
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	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						
	сахари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,18	6,11	31,82	194,94	0,02	№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						
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						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		677			20,91	23,12	86,43	648,89	2,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		120	120,00	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк. 2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
Эч-почмак с мясным фаршем										
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подъем		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						
	или фарш говяжий		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						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		413			11,81	6,86	55,89	350,88	2,87	
ВСЕГО:		1674			50,99	46,98	215,66	1520,37	7,79	

День 10 - ый

День 10 - 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	
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси	180	136,80 72,00	114,00 72,00 186,00	16,73	29,80	3,17	347,59	0,34	№229, сб дошк 2016

Чай с сахаром, с яблоком	масло сливочное		3,00	3,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016							
	соль иодированная		0,50	0,50													
	масса готового омлета	180/6/10		180,00													
	чай весовой		0,45	0,45													
	Сахар		6,00	6,00													
Бутерброд с маслом сливочным	яблоки		11,40	10,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010							
	Вода		180,00	180,00													
	Батон нарезной	30/5		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	пряники	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		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошкольн. 2016							
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	зеленый горошек к/с		80,16	48,00	3,00	6,04	9,67	109,16	6,16	№86 сб дошк 2016							
	масло растительное		2,50	2,50													
	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 соленные		21,84	12,00													
	соль иодированная		0,60	0,60													
	бульон		132,00	132,00													
	цыплята-бройлеры потр. с/м или фарш куриный		17,56	11,40													
	лук репчатый		11,97	11,40													
	яйцо		1,19	1,00													
	вода для фарша		0,96	0,80													
	соль иодированная		1,00	1,00													
	масса полуфабриката		0,10	0,10													
	масса готовых фрикаделек			14,30													
	сметана			10,00													
	Капуста тушеная с мясом		185	7,00							7,00	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	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 б/к) или фарш говяжий		45,70	43,75													
	масса готового фарша		45,70	43,75													
	мука пшеничная в/с			35,00													
	масса соуса:		3,60	3,60													
	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		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК							
Хлеб ржаной	яблоки свежие		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													
		45	45,00	45,00													
Итого:		657			16,24	20,15	55,98	484,72	39,18								
УЩЕЛЮТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	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													
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		2,50	2,50	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012							
		30	30,00	30,00													
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016							
	Шиповник		18,40	18,00													
	сахар		6,00	6,00													
	Вода питьевая		180,00	180,00													
Итого:		546			14,17	9,38	60,92	384,60	44,12								
ВСЕГО:		1 829			56,82	70,03	176,00	1575,39	85,93								
ИТОГО за 10 дней		17875			569,20	572,88	2170,18	16271,88	479,74								
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1788			56,92	57,29	217,02	1627,19	47,97								

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 производство 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 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без голов

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

картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходов) морковь, 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%