



Примерное 12-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		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	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			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дети2010
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	111,60	0,00	№1 Дети2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,58	14,08	59,93	409,74	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Помидоры свежие (порционно)	50			0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	№71 сб шк 2017
помидоры свежие		51,00	50,00						
Суп вермишелевый с картофелем и с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,54	6,01	№88, сб дошк2016
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,85	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
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		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,0625103	0,84	СБ дошкольн. №299 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		7,00	7,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			84						
масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
капуста свежая		186,30	149,00						
масло растительное		4,55	4,55						
морковь		3,25	2,60						
лук репчатый		6,19	5,20						
томатная паста		3,12	3,12						
мука пшеничная		1,56	1,56						
сахар		1,00	1,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	1	№394 Сб дошк 2011
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дел + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дел + 2012
Итого:	680			24,35	22,43	88,86	673,52	42,21	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	200			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	№420 СБ дошк 2011

(Кефир, ржаной, катык, йогурт/ напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		205,00	200,00						
Запеканка творожная с повидлом		130/20			22,82	20,06	25,22	372,60	0,66	№251, сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	повидло		20,00	20,00						
Итого:		350			28,62	25,06	33,22	472,60	2,06	
ВСЕГО:		1610,00			64,44	61,57	200,19	1632,18	49,90	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64	0,00	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,11	15,36	55,34	404,11	1,23	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк 2016
		32,76	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/10			2,96	6,30	9,11	111,39	7,73	№110, сб шк 2004
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		17,56	11,4						
		11,97	11,4						
		1,2	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
		10,00	10,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
		57,00	37,00						
			37,00						
		9,00	9,00						
		12,00	12,00						
		0,35	0,35						
			57,00						
		0,70	0,70						
			25,00						
		12,50	12,50						
		1,30	1,30						
		1,3	1,3						
		12,50	12,5						
		0,30	0,3						
		0,3	0,3						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,0	21,0						
	Сахар		6,0	6,0						
	вода		180,0	180,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		703			20,48	23,34	99,52	697,29	12,93	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченное (молоко)	молоко	200	210,00	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	№419 СБ дошк 2016
Булочка дорожная		75			5,09	10,47	31,61	240,75		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		45,50	45,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахар		9,00	9,00						
	Масло сливочное		9,75	9,75						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	вода		23,00	23,00						
	масса полуфабриката для крошки:			85,50						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	масло сливочное		1,50	1,50						
	масса крошки			3,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		275			10,89	15,47	41,21	347,75	2,60	
ВСЕГО:		1487			42,87	54,57	205,86	1496,15	26,76	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6,82	5,64	45,62	260,96	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			12,78	13,33	76,93	479,30	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,76	3,81	8,76	87,94	6,18	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,80	0,80						
		120,00	120,00						
		24,30	23,0						
			10,0						
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
		81,60	60,00						
		63,00	60,00						
		12,00	12,00						
		9,60	8,00						
		0,12	0,12						
		12,00	12,00						
			92,00						
		3,00	3,00						

	Вода для фарша		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	Масса полуфабриката			21,5						
	Картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	вермишель		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы		200			14,85	10,99	34,05	295,00	2,96	№308 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		77,00	50,00						
	масло сливочное		52,50	50,00						
	масло сливочное		3,70	3,70						
	масса готового куриного фарша			40,00						
	картофель		254,43	191,3						
	масса отварного протертого картофеля			182,1						
	Лук репчатый		16,92	14,10						
	масло растительное		2,40	2,40						
	масса притушенного лука			7,05						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		4,27	4,27						
	масса полуфабриката			233,3						
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,0	21,0						
	Сахар		6,0	6,0						
	вода		180,0	180,0						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		690			23,85	19,33	105,42	700,86	13,90	
Молоко кипяченое (молоко)	ПОЛДНИК	200			5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	№419 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром	молоко	75	210,00	200,00	5,70	3,90	36,69	205,00	0,23	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		45,00	45,00						
	Мука пшеничная на подъем		1,50	1,50						
	Сахарный песок		5,85	5,85						
	масло сливочное		2,10	2,10						
	Яйцо		4,32	3,60						
	Дрожжи сухие		0,38	0,38						
	Молоко		19,50	19,50						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода		17,70	17,70						
	Масса полуфабриката			88,50						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		275			11,50	8,90	46,29	312,00	2,83	
ВСЕГО:		1565,00			48,33	42,45	210,35	1429,88	23,27	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	60			1,02	3,00	5,37	52,68	10,69	№47 СБ дошк 2016
		77,22	54,00						
		3,00	3,00						
		3,00	3,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/10			2,76	6,41	7,74	105,37	7,61	ТТК 535 23,12,2020

	цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
	или фарш куриный		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	яйцо		0,96	0,8						
	вода		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	картофель		77,14	58						
	капуста свежая		31,25	25						
	морковь		12,5	10						
	Лук репчатый		12	10,08						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Бульон		130	130						
	Сметана		10	10						
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
	говядина б/к (лопатка)		64,00	64,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	Лук репчатый		8,50	7,10						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Каша гречневая вязкая		130			3,97	4,34	17,79	126,10		№ 303 сб шк 2017
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			20,90	25,58	72,47	587,79	20,07	
Запеканка творожная с повидлом	ПОЛДНИК	130/20			22,82	20,06	25,22	372,60	0,66	№251, сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,2						
	Крупа манная		7,8	7,8						
	Яйцо		6,5	5,4						
	Сахар		10,40	10,4						
	Сметана		5,20	5,2						
	Масло сливочное		5,2	5,2						
	Сухари панировочные		5,2	5,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	повидло		20,0	20,0						
Кисломолочный напиток		200			5,80	5,00	8,40	101,33	0,60	№420 СБ дошк 2016
(кофир, ржженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		205	200						
Итого:		350			28,62	25,06	33,62	473,93	1,26	
ВСЕГО:		1539			59,92	65,99	170,49	1501,78	32,53	

День 7-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6,82	5,64	45,62	260,96	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	145,77	0,09	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	408			14,60	15,21	75,47	497,27	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	50			0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	№71, сб шк 2017
		51,00	50,00						
Суп картофельный с рисовой крупой и с мясными фрикадельками	180/15			4,41	3,71	8,83	91,14	6,01	№86 сб дошк 2016
		71,82	54						
		3,6	3,6						
		9	7,20						

	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	вода		135	135						
	говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
	или фарш говяжий		17,85	17,1						
	Лук репчатый		1,79	1,5						
	Яйцо		1,44	1,2						
	Вода для фарша		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	Масса полуфабриката			21,5						
	масса готовых фрикаделек			15						
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		65,63	62,50						
	или фарш говяжий		65,63	62,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса готового мясного фарша			50,00						
	картофель		116,90	70,00						
	морковь		31,92	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,20	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 с фаршем			200,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	1	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		680			23,47	29,40	75,05	667,82	30,71	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		200			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, матык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		205,00	200,00						
Слойка сладкая		75			4,98	9,21	39,63	260,42	0,00	стр 150 СБКазань 1997
	мука пшеничная		46,50	46,50						
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	яйцо		4,50	3,75						
	Масло сливочное		3,75	3,75						
	молоко		18,75	18,75						
	сахар		1,50	1,50						
	дрожжи сухие		0,60	0,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса теста			75,00						
	прослойка:									
	сахар		7,50	7,50						
	Масло сливочное		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			86,20						
	яйцо для смазки изделий		1,20	1,00						
	масло растительное для смазки листов		0,20	0,20						
Итого:		275			10,78	14,21	47,63	360,42	1,40	
ВСЕГО:		1543			49,74	58,82	216,32	1601,82	37,83	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						

Какао с молоком	Масло сливочное	180	5,00	5,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	80,00	80,00	2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		400			11,43	14,44	60,41	417,84	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	табл 9 стр 184, Дели + 2012
Итого:		150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД										
Винегрет с соевыми огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46, сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соевые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/10			2,80	6,36	5,67	95,47	8,11	№73, 128, сб дошк 2016
	Капуста свежая		50,00	40,00						
	Картофель		31,92	24,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		1,50	1,50						
	Бульон		140,00	140,00						
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,56	11,40						
	Лук репчатый		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		10,00	10,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно- томатном соусе		50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
	вода		33,29	31,70						
	рис		5,00	5,00						
	рис		4,20	4,20						
	масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,90	1,90						
	вода		18,80	18,80						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк 2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Вода		275,00	275,00						
Компот из изюма и яблок		180			0,34	0,12	26,13	107,95	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,42	14,4						
	изюм		9,18	9,0						
	масса отварных сухофруктов			14,4						
	Вода		183	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		683			18,49	23,53	83,47	626,03	16,17	
ПОЛДНИК										
Помидоры свежие (порционно)		50			0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	№71 сб шк 2017
	помидоры свежие		51,00	50,00						
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						

Хлеб пшеничный	Вола	20	180,00 20,00	180,00 20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		413			16,14	25,11	20,61	375,14	15,59	
ВСЕГО:		1646			47,40	63,39	176,63	1483,50	124,24	

День 9-ый

Наименование блюд и	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вола		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вола		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			14,01	13,70	65,64	442,63	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови припущенной с изюмом	60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42	ТТК №790 от 28.12.2022
морковь		64,00	51,20						
масса припущенной моркови			47,00						
изюм		6,00	6,00						
масса набухшего изюма			7,50						
сахар		3,00	3,00						
лимон		7,14	3,00						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/10			4,05	7,02	9,02	119,61	6,30	№82 сб дошк 2016
говядина б/к (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		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
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		0,80	0,80						
вода		132,00	132,00						
Сметана		10,00	10,00						
Биточки рыбные	80			10,34	6,56	12,67	152,00	0,53	№ 339 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00						
крупа манная		63,00	60,00						
Яйцо куриное		2,10	2,10						
Лук репчатый		1,44	1,20						
Лук репчатый		18,00	15,00						
вода питьевая		11,20	11,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
сахарный песок		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	16,95	№ 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						
Кисель	180			0,54	0,09	27,2	111	1	№ 648, сб тк 2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	715			22,37	18,81	105,02	684,43	27,19	

ПОЛДНИК		75			9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410,468 шк 2017
Ватрушка с творогом	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,80	1,50						
	Масло растительное		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,30	0,30						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		261			9,28	5,50	35,20	226,10	0,07	
ВСЕГО:		1565			46,56	38,01	224,04	1429,48	32,95	

День 10 - ый

Наименование блюд и	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5			5,37	6,87	38,61	238,20	0,86	ТТК №8Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай с яблоками, с сахаром	180/10/6			0,10	0,06	7,00	28,70	1,03	№ 392 Дели 2010
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
		11,40	10,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	416			7,76	11,43	61,09	378,50	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12, сб дошк.2016
		77,66	46,50						
		3,00	3,00						
		1,00	1,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк.2016
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		0,80	0,80						
		24,30	23,0						
			10,0						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		83,25	55,13						
		57,9	55,13						
		16,4	13,12						
		12,6	10,5						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
		2,6	2,6						
Рагу из овощей	140			2,36	14,65	11,47	189,33	16,68	№148 сб дошк.2016
		19,60	15,40						
			14,00						
		83,42	61,80						
		23,80	19,60						
			15,40						
		28,00	22,40						
			21,00						
		5,60	5,60						

	Соль йодированная		0,70	0,70						
	масса соуса			42,00						
	Мука пшеничная		1,90	1,90						
	Масло сливочное		1,90	1,90						
	вода питьевая		42,00	42,00						
	Томатная паста		2,52	2,52						
	Лук репчатый		1,51	1,26						
	Морковь		3,15	2,52						
	Масло сливочное		0,64	0,64						
	Сахарный песок		0,42	0,42						
	Соль йодированная		0,42	0,42						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		665			21,10	39,65	73,56	746,36	23,47	
Огурцы свежие порционно	ПОЛДНИК	50			0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	№71, сб шк 2017
	огурцы свежие		51,00	50,00						
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80	0,17	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Молоко кипяченое (молоко)		200			5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	№419 СБ дошк 2016
	молоко		210,00	200,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		420			17,87	17,15	46,27	411,80	7,77	
ВСЕГО:		1601			47,13	68,63	190,73	1583,66	43,13	

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша 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						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	405			14,76	17,91	54,64	431,40	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	60			1,02	3,00	5,37	52,68	10,69	№47 СБ дошк 2016
		77,22	54,00						
		3,00	3,00						
		3,00	3,00						
Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,73	5,90	7,71	130,35	7,49	ТТК 535 23,12,2020
		17,5	11,4						
		11,97	11,4						
		1,19	1						
		1	1						
		0,96	0,8						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
		77,14	58						
		31,25	25						
		12,5	10						
		12	10,08						
		4	4						
		1,5	1,5						
		130	130						
		7	7						
Ежики куриные с греческой крупой в сметанно-томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
		49,30	32,00						
		33,60	32,00						

	вода		5,00	5,00						
	крупа гречневая		5,90	5,90						
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	25,08	148,15	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 яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	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:		697			15,51	20,30	69,76	557,07	38,65	0,00
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/ йогурт)		180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Ватрушка с повидлом		75			4,38	4,70	43,50	233,76	0,29	№437 СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		37,50	37,50						
	сахар		2,00	2,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	яйцо		2,40	2,00						
	соль иодированная		0,59	0,59						
	Дрожжи сухие		0,47	0,47						
	вода		15,00	15,00						
	масса теста			58,50						
	мука пшеничная на подпыл		1,75	1,75						
	Повидло фруктовое		25,60	25,00						
	масло растительное для смазки листов		0,26	0,26						
	яйцо для смазки ватрушек		1,20	1,00						
Итого:		255			6,96	7,80	57,10	325,65	0,83	
ВСЕГО:		1537			38,14	46,01	199,67	1390,38	45,41	

День 12 - 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									
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб дошк 2016
		96	80						
		75	75						
			155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
			150						
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 маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	401			18,73	20,22	66,40	495,08	1,66	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	табл 9 стр 184, Дели + 2012
Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34 СБ дошк 2016
		72,96	57,00						
		3,60	3,60						
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне, с говядиной	180/10			7,19	9,60	28,28	203,43	4,71	№87, сб дошк 2016
		16,0	16,0						
			10,0						
		53,2	40						
		16,2	16						

	Морковь		12,8	10,00							
	Лук репчатый		9,6	8,00							
	Масло растительное		4	4							
	соль йодированная		0,2	0,2							
	Бульон		140	140							
Бефстроганов из отварной говядины		40/40			10,34	8,29	2,19	124,50	0,01	294 сб дошк 2016	
	говядина (лопатка Б/к)		64,00	64,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса отварной говядины			40,00							
	Соус сметанный:			40,00							
	сметана		10,00	10,00							
	мука пшеничная		3,00	3,00							
	вода		30,00	30,00							
	соль йодированная		0,32	0,32							
Макаронные изделия отварные		130			3,92	3,63	27,64	145,06		№219 СБ дошк 2016	
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00							
	соль йодированная		1,30	1,30							
	Масло сливочное		1,50	1,50							
Компот из изюма		180			0,31	0,07	14,88	62,06		№394 СБ дошк 2016	
	изюм		18,40	18,00							
	масса отварных сухофруктов			28,80							
	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:		685			25,59	25,79	95,84	680,58	10,42		
	ПОЛДНИК										
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Пудинг творожный с повидлом		130/30			19,82	14,01	46,53	389,70	0,41	№249 СБ дошк 2016	
	Творог		112,06	110,50							
	Манная крупа		10,40	10,40							
	Яйцо		7,80	6,50							
	Сахарный песок		10,40	10,40							
	Соль йодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		5,20	5,20							
	Сухари панировочные		5,20	5,20							
	Сметана		5,20	5,20							
	повидло		30,60	30,00							
Итого:		346			19,88	14,03	52,54	413,64	0,44		
ВСЕГО:		1582			65,55	60,33	226,94	1653,80	102,52		
ИТОГО за 12 дней		18899,50			619,40	670,52	2432,64	18327,85	762,69		
ИТОГО на 1 воспитанника в день		1574,96			51,62	55,88	202,72	1527,32	63,56		

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 предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный 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 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%