

Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	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		3	3						
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:	409			11,80	16,64	55,30	419,20	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, матык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. СБ 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
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	№299 СБ дошкольн., 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	703			26,93	23,79	96,65	711,62	9,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									

Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0,2	0,2						
соль иодированная		0,13	0,13							
масса соуса			20							
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							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
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:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45	
ВСЕГО:		1851			62,28	60,08	230,17	1717,53	39,84	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
				белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д	
		Крупа полбяная	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						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
		Каша-порошок	2,00	2,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	110,00	110,00						
Вода	80,00		80,00							
		Батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
		кисломолочный напиток	185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Салат с картофелем и соевыми огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошк. 2016	
		Картофель	32,90	24,00						
		морковь	15,36	12,00						
		огурцы соевые	32,76	18,00						
		лук репчатый	3,60	3,60						
масло растительное	3,00	3,00								
Борщ со свежей капустой, 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 иодированная	0,70	0,70						
		Бульон	140,00	140,00						
		Сметана	7,00	7,00						
		Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80		282,55
цыпленка-бройлера с/м	78,00			73,6						
масса отварной птицы				32,0						
масло сливочное	8,0			8,0						
Лук репчатый	11,9			10,00						
Морковь	16,3			13,00						
Крупа рисовая	55,0			55,0						
вода	86,0			86,0						
соль иодированная	0,8			0,8						
масса гарнира				168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017	

	яблоки свежие		34,00	30,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		697			18,41	21,10	100,53	686,43	8,70		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016	
	Творог		121,55	119,20							
	Крупа манная		7,80	7,80							
	Яйцо		6,50	5,42							
	Сахар		10,40	10,40							
	Сметана		5,20	5,20							
	Масло сливочное		5,20	5,20							
	Судари панировочные		5,20	5,20							
	соль иодированная		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							
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016	
	Мука пшеничная		30,50	30,00							
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Масло сливочное		6,50	6,50							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		15,30	15,30							
	масса полуфабриката для крошки:			57,00							
	мука пшеничная		1,20	1,20							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масса крошки			2,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016	
Итого:		573			28,52	27,07	83,26	691,68	6,97		
ВСЕГО:		1854			62,92	68,21	247,09	1879,89	18,41		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, кагык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	1,73	Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		120,00	120,00						
Гуляш из отварной индейки	40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	0,74	№260 сб рецептур 2017
		56,00	56,00						
		0,40	0,40						
			40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						

	Вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
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						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	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:		688			25,76	16,45	87,14	610,54	9,40	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса припущенного лука			4,75						
	яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль йодированная		0,42	0,42						
	сухари панирочные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,0						
	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						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270	203						
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,35	0,35						
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						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
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:		551			15,42	16,98	86,73	570,06	75,15	
ВСЕГО:		1823			57,77	50,37	237,44	1674,84	86,38	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			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						
		3,00	3,00						
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:	409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									

Какао с молоком	Сахар	1,60	1,60	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
	Молоко	140,00	140,00								
	Вода	60,00	60,00								
	Масло сливочное	2,00	2,00								
	соль иодированная	1,00	1,00								
Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок	2,00	2,00	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	Сахар	6,00	6,00								
	Молоко	110,00	110,00								
	Вода	80,00	80,00								
	Батон нарезной	30,00	30,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		421				11,71	12,90	43,19	334,86	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, хитык)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00			5,22 4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016	
Итого:		183				5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД											
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	свекла масло растительное	60	72,96 3,60	57,00 3,60		0,86 3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016	
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной	Картофель капуста свежая Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленые соль иодированная Бульон Сметана говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий Лук репчатый Яйцо куриное Вода питьевая Соль йодированная	180/10/5	71,82 18,00 9,00 8,64 3,60 19,66 0,70 126,00 5,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	54,00 14,40 7,20 7,20 3,60 10,80 0,70 126,00 5,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10		3,63 5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016	
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Масло растительное масса готового мясного фарша Картофель масса отварного протертого картофеля Лук репчатый масло растительное масса припущенного лука Масло сливочное соль иодированная сухари панировочные масса полуфабриката выход готовой запеканки Соус сметанный : Сметана Мука пшеничная вода	150/30	39,00 39,40 2,80 190,70 12,72 1,80 1,80 0,60 3,20 7,50 2,00 22,50	37,50 37,50 2,80 30,00 143,45 136,60 10,60 1,80 7,70 1,80 0,60 3,20 175,00 150,00 30,00 7,50 2,00 22,50		17,88 18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016	
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие изюм масса отварных сухофруктов Вода сахар	180	16,53 9,18 183,00 6,00	14,50 9,00 14,40 183,00 6,00		0,35 0,12	26,2	108	1,44	ТТК	
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	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	114,00 60,00 2,50 0,40 150,00	95,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00		13,94 24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00		0,13 0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00		2,28 0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
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:		473				16,75	25,50	33,44	433,71	13,11	
ВСЕГО:		1737				59,38	71,65	166,80	1552,24	36,65	

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
		крупя пшеничная	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	3	3					
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 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:	409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		кисломолочный напиток	185	180					
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат с картофелем и соевыми огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошк 2016
		Картофель	32,90	24,00					
		морковь	15,36	12,00					
		огурцы соевые	32,76	18,00					
		лук репчатый	3,60	3,60					
		масло растительное	3,00	3,00					
Борщ со свежей капустой, 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 иодированная	0,70	0,70					
		Бульон	140,00	140,00					
		Сметана	7,00	7,00					
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	50,00	32,50					
		хлеб пшеничный	34,20	32,50					
		Вода	7,50	7,50					
		Лук репчатый	10,00	10,00					
		Масло растительное	12,00	10,00					
		Масса припущенного лука	2,00	2,00					
		Мука пшеничная	7,50	7,50					
		Масса полуфабриката	3,50	3,50					
		Масло растительное	3,50	3,50					
		масса готовых тефтелей	2,00	2,00					
		сметанно-томатный соус:	60,00	60,00					
		сметана	25,00	25,00					
		сметана	6,25	6,25					
		Мука пшеничная	1,88	1,88					
		вода	18,75	18,75					
		томатная паста	1,25	1,25					
		соль иодированная	0,20	0,20					
Вермишель отварная	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк 2016
		вермишель	45,50	45,50					
		соль иодированная	0,35	0,35					
		Вода	275,00	275,00					
		Масло сливочное	2,00	2,00					
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
		сухофрукты	15,30	15,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	677			15,72	17,63	83,14	567,77	8,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы	80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
		рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	82,20	60,00					
		крупя манная	63,00	60,00					
		яйцо	2,10	2,10					
		Лук репчатый	1,44	1,20					
		вода	18,00	15,00					
		соль иодированная	11,20	11,20					
		сахар	0,65	0,65					
		сухари панировочные	0,16	0,16					
		Масло растительное	8,00	8,00					
		Масса полуфабриката	2,00	2,00					
				94,40					

Рис отварной рассыпчатый с	Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное	130/3	46,80 0,60 98,00 3,00	46,80 0,60 98,00 3,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Чай с мармеладом	чай весовой вода питьевая мармелад	160/10	0,45 160 10	0,45 160 10	0	0	19,32	72,89	0,02	№411 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		613			17,48	13,87	111,45	637,27	3,87	
ВСЕГО:		1879			50,23	49,56	253,04	1685,81	14,51	

День 7- ой

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 ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
		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	180/6			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 маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, риженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	50			1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб шк 2017
		71,25	57,00						
		2,00	2,00						
		3,75	3,00						
		4,80	4,00						
		1,20	1,20						
		0,50	0,50						
		1,50	1,50						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	180/10			4,56	4,48	13,61	123,47	4,19	№91,128 сб 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						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	Сб дошкольн. №299, 2016
		51,16	49,00						
		51,16	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,80	0,80						
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						

Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	28,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		675			23,36	24,35	91,84	692,51	22,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный запеченный с повидлом	Творог Манная крупа Сахар Яйцо куриное Масло сливочное Соль йодированная Сухари панировочные Сметана Повидло	130/20	121,20 10,40 10,40 6,24 5,00 0,50 5,20 5,20 20,40	120,00 10,40 10,40 5,20 5,00 0,50 5,20 5,20 20,00	16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 Сб дошк 2016
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6	18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
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
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		486			20,00	16,40	70,32	509,15	100,34	
ВСЕГО:		1745			59,76	57,70	225,61	1694,72	124,76	

День 8 - 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 манная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
Какао с молоком	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:	404			11,41	12,99	55,44	388,76	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	57,25 17,10 3,00	45,80 15,00 3,00	0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. СБ 2016
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 7,00	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 0,60 140,00 7,00	1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
Биточки "Домашние"	70	84,9 57,89 16,53 18 1,5 0,57 0,84 5,25 2,6	55,13 55,13 13,12 15 1,5 8 0,7 5,25 2,6	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	54,70 82,00 0,33	54,70 82,00 0,33	4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк 2016

Компот из урюка	морковь		22,00	17,00							
	лук репчатый		2,40	2,00							
	масса каши с овощами			130,00							
	масло сливочное	180	3,00	3,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	урюк		18,40	18,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		675			19,85	19,33	79,67	578,70	11,87		
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
	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							
	Итого:		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	
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:		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	
Булочка сладкая	Мука пшеничная	50	31,00	31,00	4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997	
	Мука пшеничная		1,00	1,00							
	дрожжи сухие		0,40	0,40							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	Сахар		1,00	1,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	Яйцо		3,00	2,50							
	молоко		12,50	12,50							
	масса теста			50,00							
	Сахар		5,00	5,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	масса пф			57,50							
	яйцо		0,90	0,75							
	Масло растительное		0,13	0,13							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
Сок (нектар) разливной	180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016		
Итого:		596			21,31	29,90	66,83	611,33	3,91		
ВСЕГО:		1858			57,79	66,72	212,13	1680,79	19,52		

День 9-ый										
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 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							
	Вода	68,00	68,00							
	Сахар	2,50	2,50							
	соль иодированная	0,50	0,50							
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							
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			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28		
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016	
	молоко	189,00	180,00							
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34		
ОБЕД										
Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016	
	картофель	20,64	15,00							
	свекла	15,3	12,00							
	морковь	11,4	9,00							
	огурцы соленые	21,84	12,00							
	лук репчатый	10,71	9,00							
	масло растительное	3,6	3,60							
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016	
	Картофель	79,80	60,00							
	Крупа перловая	8,00	8,00							
	Морковь	10,00	8,00							
	Лук репчатый	4,76	4,00							
	Масло растительное	3,00	3,00							
	огурцы соленые	21,84	12,00							

	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
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	56,0						
	соль иодированная		0,4	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,0						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные		130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		672			22,02	28,13	95,64	734,02	12,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		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	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	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	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		463			24,81	20,57	50,77	491,08	13,37	
ВСЕГО:		1724			66,68	67,41	221,26	1772,79	30,12	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,81	238,71	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели 2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			12,58	14,98	59,65	424,97	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	1,73	Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,95	3,99	8,37	83,34	0,36	№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						
Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020

	цыплята - бройлеры с/м		107,3	101,2						
	масса готовой мякоти птицы			44						
	картофель		193	145,1						
	лук репчатый		15	12,5						
	морковь		7,9	6,3						
	Масло сливочное		5,1	5,1						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	вода питьевая		25,1	25,1						
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:		655			21,79	17,79	76,24	559,58	4,25	
Котлеты рыбные	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,20	18,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	масса полуфабриката			81,0						
	масло растительное		3,0	3,0						
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 йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016-
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		638			18,81	11,14	108,93	608,26	47,98	
ВСЕГО:		1877			58,40	48,42	252,38	1684,81	54,71	
ИТОГО за 10 дней		18113			590,90	600,21	2256,31	16977,11	455,90	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1811			59,09	60,02	225,63	1697,71	45,59	

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. 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 унитанности;
 - 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% 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%