



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д								
	крупка геркулесовая		22,50	22,50														
	молоко		158,00	158,00														
	сахар		2,50	2,50														
	соль йодированная		0,50	0,50														
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное	3,00	3,00	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			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	2016								
			185,00	180,00														
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54									
ОБЕД																		
Икра кабачковая	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, с мясом птицы		180/10			5,44	5,30	13,53	133,43	4,38	№91 сб дошк 2016								
	цыплята-бройлеры		24,30	23,00														
	потр с/м			10,00														
	масса отварной																	
	мякоти птицы																	
	картофель		79,80	60,00														
	морковь		9,00	7,20														
	лук репчатый		8,60	7,20														
	масло растительное		1,80	1,80														
	соль йодированная		0,60	0,60														
	бульон		135,00	135,00														
	клецки:			18,00														
	мука пшеничная		5,50	5,50														
	масло сливочное		0,60	0,60														
	яйцо		1,92	1,60														
	вода		8,80	8,80														
	соль йодированная		0,16	0,16														
	масса теста			16,20														
	масса говяжья			18,00														
	Пудинг рыбный			60/20									11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	2016
рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25															
масса отварной рыбы			39,75															
хлеб пшеничный		8,25	8,25															
яйцо		6,30	5,25															
молоко		12,00	12,00															
масло сливочное		2,25	2,25															
соль йодированная		0,40	0,40															
масло растительное		1,00	1,00															
масса пудинга			60,00															
соус молочный																		
молоко		10,00	10,00															
масло сливочное		1,10	1,10															
мука пшеничная		1,10	1,10															
вода		10,00	10,00															
сахар		0,20	0,20															
соль йодированная		0,13	0,13															
масса соуса			20,00															
Пюре картофельное			140				2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	2016						
		картофель			159,60	119,70												
	молоко	22,12		21,00														
	масло сливочное	5,00		5,00														
	соль йодированная	0,52		0,52														
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								
	сухофрукты		15,30	15,00														
	сахар		6,00	6,00														
	вода		183,00	183,00														
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								
	Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37		0,00							
Итого:		705			25,91	16,78	86,89	614,39	22,45									
ПОЛДНИК																		
Вак балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий								

	мука пшеничная в/с		31,00	31,00							
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00							
	яйцо куриное		3,10	2,60							
	масло сливочное		2,60	2,60							
	сахарный песок		1,00	1,00							
	молоко		12,50	12,50							
	дрожжи сухие		0,30	0,30							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса теста			50,00							
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50							
	или фарш говяжий		23,50	22,50							
	крупа рисовая		6,00	6,00							
	масса сваренного риса до			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		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							
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	
Итого:		376			7,48	10,77	44,43	305,57	10,03		
ВСЕГО:		1670			52,51	48,37	198,53	1454,01	35,12		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
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 йодированная		0,50	0,50														
Какао с молоком	масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016								
	какао-порошок		2,00	2,00														
	сахар		6,00	6,00														
	молоко		110,00	110,00														
	вода		80,00	80,00														
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
	масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016								
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60									
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														
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	сахар	180/7	3,00	3,00	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														
	Гуляш из отварной говядины			40/40									11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
			б/к								64,00	64,00						
			соль йодированная								0,40	0,40						
говядины			40,00															
морковь		17,50	14,00															
лук репчатый		8,50	7,10															
вода питьевая		30,00	30,00															
томатная паста		1,20	1,20															
мука пшеничная в/с		2,00	2,00															
масло растительное		2,70	2,70															
соль йодированная		0,20	0,20															
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/3				7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016						
	гречневая крупа	61,90		61,90														
	вода питьевая	92,30		92,30														
	соль йодированная	0,40		0,40														

Компот из свежих яблок	масло сливочное	180	3,00	3,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		710			26,56	23,10	107,57	752,33	12,14	
ПОЛДНИК										
Королевская ватрушка	посыпка низ:	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	начинка:									
	творог		78,50	78,50						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
	масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		443			20,07	11,49	85,59	526,48	12,83	
ВСЕГО:		1737			58,30	50,13	267,08	1764,91	30,86	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	крупка рисовая		13,50	13,50						
	крупка 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						
Чай с молоком, сахаром	масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	вода		90,00	90,00						
	батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масло растительное			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с куриными фрикадельками		180/10			3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	куриные: цыпленок-фрикадельки		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 иодированная		0,10	0,10						
	полуфабриката фрикаделек			14,30						
	фрикаделек			10,00						

Птица тушеная с овощами по-татарски	цыплята-орпинеры	40/30	97,20	92,00	10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное			40,00						
	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, с маслом сливочным	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель	кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		668			21,66	23,84	75,32	619,48	31,51	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, СБ дошк 2016
	яйцо		60,00	60,00						
	молоко			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	2016
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		406			19,83	29,24	53,84	558,34	44,20	
ВСЕГО:		1663			61,09	71,41	202,50	1715,51	78,47	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупя ячневая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
Кофейный напиток с молоком	соль иодированная	180/6	0,50	0,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	масло сливочное		3,00	3,00						
	кофейный напиток		2,50	2,50						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	вода	30/5	108,00	108,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	масло растительное	180/10	3,00	3,00	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	говядина (лопатка)		16,00	16,00						
	масса отварной			10,00						
	крупя 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						
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	2017
	БГ)		63,30	46,20						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	панировочные		7,00	7,00						
	полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60	119,70						

Компот из урюка	молоко	180	22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	урюк мясной отварных		18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	2016
Хлеб пшеничный	вода	30	6,00	6,00						
Хлеб ржаной		40	183,00	183,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:		713	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
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		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
Чай с сахаром	молоко сгущенное	180/6	20,40	20,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		336			24,26	20,08	38,80	432,30	0,57	
ВСЕГО:		1633			58,41	49,61	199,65	1499,87	31,19	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
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						
Чай без сахара, с мармеладом	масло сливочное	180/20	3,00	3,00	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:		423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	2016
			185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	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						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	сахар	180/10	3,00	3,00	5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	картофель		53,20	40,00						
	горох колотый		16,20	16,00						
	лук репчатый		12,80	10,00						
	морковь		9,60	8,00						
	соль иодированная		4,00	4,00						
	масло растительное		0,70	0,70						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное)		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						
	полуфабриката фрикаделек			14,30						
	полуфабриката фрикаделек			10,00						
	Тфтели мясные			70						
говядина (котлетное)		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							

Рагу из овощей	соль йодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной			22,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									
	вода		40,00	40,00						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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		715			22,12	28,79	76,67	669,37	32,45	
ПОЛДНИК										
Элеш с птицей		100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской
	мука пшеничная		30,80	30,80						
	подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сметана		12,50	12,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			52,00						
	с/м		51,60	36,00						
	картофель		34,58	26,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль		0,80	0,80						
	масса фарша			72,00						
	яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
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						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	+, 2012
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Итого:		423			11,93	14,23	36,63	314,48	62,83	
ВСЕГО:		1741			48,42	58,67	189,26	1487,22	96,88	

День 6 - ый

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Суп молочный с пшеном	крупка пшено	200	16,00	16,00	2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	2016
	сахар		1,60	1,60						
	молоко		140,00	140,00						
	вода		60,00	60,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
Чай с молоком,сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		421			8,29	10,47	32,12	258,64	2,04	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016

Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	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						
	масло растительное		0,20	0,20						
	сахар		2,00	2,00						
	томатная паста		4,00	4,00						
	соль иодированная		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 - орошеры		107,30	101,20						
	масса готовая			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		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№294 сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		657			21,82	18,88	64,40	522,62	13,73	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
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, 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 свежие		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		396			17,83	27,09	39,27	472,26	1,31	
ВСЕГО:		1654			48,85	56,44	153,97	1329,84	20,68	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК								Ккал	С	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Кофейный напиток с молоком		180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 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 2016
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 сб дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		50	57,90 6,00 2,50 2,50	40,00 5,00 2,50 2,50	0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017

Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
крупя рисовая		6,00	6,00						
картофель		80,00	60,00						
морковь		9,00	7,20						
лук репчатый		9,52	8,00						
масло растительное		1,80	1,80						
томатная паста		2,20	2,20						
соль иодированная		0,60	0,60						
бульон		120,00	120,00						
потр. с/м		17,56	11,40						
или фарш куриный		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						
полуфабриката			14,30						
фрикаделек			10,00						
Биточки рубленые из рыбы	80			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						
крупя 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 с маслом сливочным	140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	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						
масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	2017
яблоки свежие		34,00	28,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	678			20,17	18,25	82,82	582,23	33,92	
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром	150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
макаронные изделия		49,00	49,00						
вода		294,00	294,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
сыр голландский		25,50	25,00						
масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Итого:	366			13,27	9,38	42,74	308,28	90,18	
ВСЕГО:	1628			49,84	44,58	189,00	1383,58	125,72	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	крупя геркулесовая молоко сахар соль йодированная масло сливочное	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
			158,00	158,00						
			2,50	2,50						
			0,50	0,50						
			3,00	3,00						
Какао с молоком	какао-порошок сахар молоко вода	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
			6,00	6,00						
			110,00	110,00						
			80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной масло сливочное	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
			5,00	5,00						
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Винегрет овощной	картофель	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
			20,64	15,00						

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
		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	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
		6,00	6,00						
		92,00	90,00						
		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,99	13,63	64,54	429,53	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	2016
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№142, сб дошк 2016
		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя	180	15,00	15,00	1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№294 сб дошк 2016
		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						
Биточки "Домашние"	70	84,90	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	от 25.12.2018 №569
		57,89	55,13						
		16,53	13,12						
		18,00	15,00						
		1,50	1,50						
			8,00						
		0,57	0,57						
		0,84	0,70						
		5,25	5,25						
			82,60						
		2,60	2,60						
Картофель запеченный	140	270,00	203,00	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
		5,00	5,00						
		0,35	0,35						
Компот из свежих фруктов	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
		9,00	6,00						
		6,66	6,00						
		183,00	183,00						
		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	695			21,57	21,17	97,40	661,68	31,01	
ПОЛДНИК									
Сметанник	75	22,50	22,50	3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник нац. блюд и кулинарных изделий стр 165 Казань 1997
		2,25	2,25						
		3,60	3,00						
		2,00	2,00						
		7,50	7,50						
		0,75	0,75						
		0,23	0,23						
		0,30	0,30						
		37,50	37,50						
		6,00	6,00						
		14,40	12,00						
		1,80	1,50						
		0,25	0,25						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
		6,00	6,00						
		8,00	7,00						
		180,00	180,00						
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
Итого:	368			4,52	8,77	35,88	244,76	12,98	
ВСЕГО:	1652			43,31	48,08	205,37	1427,97	46,81	

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	крупка пшеничная молоко вода сахар соль иодированная масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой сахар яблоки вода	180/6/10	0,45 6,00 11,40 180,00	0,45 6,00 10,00 180,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с масло растительное	50	80,16 2,50	48,00 2,50	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 С6 дошколь. 2016
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками	крупка гречневая картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода куриные: цельная + фрикадельки или фарш куриный лук репчатый яйцо куриное вода питьевая соль йодированная полуфабриката фрикаделек фрикаделек	180/10	6,00 80,00 9,00 8,60 1,80 0,60 126,00 17,56 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	6,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10	2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
Капуста тушеная с мясом	капуста свежая вода питьевая масло тушеное лук репчатый масло растительное говядина (котлетное) или фарш говяжий мука пшеничная в/с масса соуса: вода питьевая масло сливочное мука пшеничная в/с морковь лук репчатый томатная паста масло растительное соль иодированная сахар	185	165,60 30,00 120,00 13,20 1,20 45,70 45,70 3,60 18,00 18,00 0,84 0,84 1,50 0,43 1,08 0,24 0,18 0,18	132,00 30,00 120,00 11,00 1,20 43,75 43,75 3,60 18,00 18,00 0,84 0,84 1,20 0,36 1,08 0,24 0,18 0,18	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
Кисель	кисель-концентрат сахар вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		645			16,09	17,24	61,09	483,36	32,76	
ПОЛДНИК										
Эч-почмак с мясным фаршем	мука пшеничная мука пшеничная на яйцо куриное масло сливочное сахарный песок молоко дрожжи сухие соль иодированная масса теста говядина (котлетное) или фарш говяжий картофель	100	31,00 1,00 3,12 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 50,00 24,15 24,15 37,50	31,00 1,00 2,60 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 50,00 23,00 23,00 30,00	11,20	6,35	37,90	268,00		11 по АП от 23.05.2022

	лук репчатый		10,38	8,65						
	масло сливочное		4,50	4,50						
	соль иодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное									
	для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное									
	для смазки листа		1,00	1,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода питьевая		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	+, 2012
Итого:		386			12,71	6,80	52,68	342,38	103,92	
ВСЕГО:		1 625			39,84	34,20	194,24	1283,60	142,17	
ИТОГО за 10 дней		16740			521,50	515,27	2039,34	15045,00	636,67	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1674			52,15	51,53	203,93	1504,50	63,67	

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 мороженная 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%