

Утверждено
Директор ООО "ФУД-СЕРВИС"
Харьковская Э. Р.



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



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации
МБДОУ "Детский сад № 32"
И. М. Чернова

День 1 -ый

День 1 -ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во				Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каши "Дружба" манная с маслом сливочным	180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеница		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
Багет 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, йогурт)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№429 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 свежей капусты с яблоками	60			0,0732	3,06	6,699	54,06	10,12	№46 сб шк Делм2017
капуста свежая б/к		45,00	36,00						
яблоки свежие		20,52	18,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
сахарный песок		3,00	3,00						
масло растительное		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 (хотлетное мясо)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль 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 рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	№299 СБ дошкольн., 2016
говядина (хотлетное мясо)		51,16	49,00						
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						
сахар иодированный		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Каши 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 овощей			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса овощей 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			26,36	26,74	98,17	741,44	19,15	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
	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 зерновой		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
										табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или бананы, 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			61,70	63,03	231,68	1747,35	49,96	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность 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 иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ доник 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6	2,45	№71, сб шк 2017
огурцы свежие		51	50						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне , со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб доник 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	0,18	№321 сб доник 2016
цыплята-бройлеры 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							табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:	687			18,03	16,45	96,10	625,60	11,15		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Закуска из творожной 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		№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 из 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:	1844			62,54	63,56	242,66	1819,06	20,86		

День 3 - ий

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 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	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, йогурт)		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016
		72,00	57,60						
		3,00	3,00						
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 рецептов 2017
		56,00	56,00						
		0,40	0,40						
			40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						
		30,00	30,00						
		1,20	1,20						
		2,00	2,00						
		2,70	2,70						

Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80	№10 Сб дошк. 2016
	масло растительное		2,50	2,50					
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	Картофель	180	53,2	40	3,95	3,79	11,91	106,74	№87, сб дошк 2016
	Горох		16,2	16					
	Морковь		12,8	10,00					
	Лук репчатый		9,6	8,00					
	Масло растительное		4	4					
	соль йодированная		0,7	0,7					
	Бульон		140	140					
Фрикадельки из птицы	Цыпленок - бройлеры с/м	80	90,90	59,00	11,24	10,07	7,04	164	№325, Сб дошк 2016
	Хлеб пшеничный		15,00	15,00					
	Соль йодированная		0,50	0,50					
	Вода		18,00	18,00					
	Масса полуфабриката фрикаделек			92,00					
Рагу из овощей	картофель	150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,29	202,86	№148, сб дошк 2016
	морковь		30,00	24,00					
	масса запеченной моркови			22,00					
	Лук репчатый		24,00	20,00					
	масса припущенного лука			16,00					
	капуста свежая		41,00	32,75					
	масса припущенной капусты			30,00					
	соль йодированная		0,75	0,75					
	Масло растительное		5,00	5,00					
	соус:								
	вода		40,00	40,00					
	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 урюка	урюк	180	18,4	18,0	0,40	0,02	16,60	68,20	№394 сб дошк 2016
	Сахар		6	6,0					
	вода		183	183,0					
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:		710			24,48	32,91	81,10	731,54	24,82
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Эчпочмак с мясным фаршем	Мука пшеничная	100	31,00	31,00	11,20	6,35	37,90	268,00	ТТ по АП от 23.05.2022
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00					
	яйцо куриное		3,12	2,60					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Сахарный песок		1,00	1,00					
	Молоко		12,50	12,50					
	Дрожжи сухие		0,30	0,30					
	соль йодированная		0,40	0,40					
	масса теста			50,00					
	говядина (котлетное мясо б/к)		24,15	23,00					
	или фарш говяжий		24,15	23,00					
	картофель		37,50	30,00					
	Лук репчатый		10,38	8,65					
	Масло сливочное		4,50	4,50					
	соль йодированная		0,53	0,53					
	масса фарша			65,00					
	яйцо куриное		1,92	1,60					
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30					
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00					
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	№392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00					
	Вода		180,00	180,00					
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60
Итого:		466			12,06	6,37	62,10	368,10	3,63
ВСЕГО:		1765			55,67	60,09	210,40	1633,70	31,00

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Суп молочный со звездочками	ЗАВТРАК 200								№100, сб дошк 2016
		суповая заправка (звездочки)	16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	
		Сахар	1,60	1,60					
		Молоко	140,00	140,00					
		Вода	60,00	60,00					
		Масло сливочное	2,00	2,00					

Какао с молоком	соль иодированная	180/6	1,00	1,00	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		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		421			11,71	12,90	43,19	334,86	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели 2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса пропаренной капусты			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						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной		180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
	Картофель		71,82	54,00						
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	10,80						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйца куриные		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	суккери панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный:			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		660			25,68	28,14	80,38	677,77	35,55	
УПЛОТНЕННЫЙ 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						
Чай с сахаром и лимоном	масса готового омлета	180/6/7		150,00	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						
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 апельсины, или банан, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
Итого:		473			16,75	25,50	33,44	433,71	13,11	
ВСЕГО:		1737			59,36	71,04	167,20	1548,34	52,11	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Кашишешна молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
крупяшешна		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 допк 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 допк 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 допк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Томаты свежие порционно	50			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб шк 2017
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ		51	50						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб допк 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		50,00	32,50						
или фарш куриный		34,20	32,50						
хлеб пшеничный		7,50	7,50						
Вода		10,00	10,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Масса припущенного лука			7,50						
Мука пшеничная		3,50	3,50						
Масса полуфабриката			60,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тефтелей			50,00						
сметанно-томатный соус			25,00						
сметана		6,25	6,25						
Мука пшеничная		1,88	1,88						
вода		18,75	18,75						
томатная паста		1,25	1,25						
соль иодированная		0,20	0,20						
Вареники отварные	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб допк 2016
вареники		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 допк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Делн +, 2012
Итого:	667			15,54	13,03	79,66	511,94	17,49	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленные 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						
крупяшешна		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						
Рис отварной рассыпчатый с	130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						
соль иодированная		0,60	0,60						

Чай с мармеладом	Вода питьевая		98,00	98,00						№411 сб дошк 2016
	Масло сливочное	160/10	3,00	3,00	0	0	19,32	72,89	0,02	
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	№418 Дели 2016
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	
Итого:		593			15,98	11,91	96,57	553,87	3,87	
ВСЕГО:		1849			48,55	43,00	234,68	1546,58	23,26	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша гречневая 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, ряженка, йогурт)	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 рубленные 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	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
		34,00	28,00						
		6,00	6,00						
		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			23,36	24,35	91,84	692,51	22,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный запаренный с повидлом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
Творог		121,20	120,00						
Манная крупа		10,40	10,40						
Сахар		10,40	10,40						
Яйцо куриное		6,24	5,20						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Повидло		20,40	20,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сБ дошк 2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	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

День 8 - ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			(в гр.)	(в гр.)				ценность		
			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 йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,41	12,99	55,44	388,76	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		50			0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71, сБ шк 2017
	огурцы свежие		51	50,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сБ дошк 2016
	Капуста свежая		45,00	36,00						
	Картофель		28,73	21,60						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	шницлет - бройлеры с/м		84,9	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса притушенного лука			8						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сБ дошк 2016
	крупа гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сБ дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						

	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		665			19,55	19,27	75,44	560,46	14,32	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	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:		1848			57,49	66,66	207,90	1662,55	21,97	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	ЗАВТРАК	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					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Чай с молоком, сахаром		180/6		3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45					
	Сахар		6	6					
	Молоко		92	90					
	Вода		90	90					
Бутерброд с 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	
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК	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	
Салат из моркови с сахаром (маленькой упаковки)	ОБЕД	60		0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016
	морковь		72,00	57,60					
	сахар		3,00	3,00					
Распашенный левопобережный из бульона 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					

Макаронные изделия отварные	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
		130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
Кисель	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб ржаной		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						
табл 6 стр 144, Дели +, 2012										
Итого:			672		21,93	22,17	98,24	690,34	15,01	
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 заварочный		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)	Вода		180,00	180,00						
		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		66,59	61,45	223,86	1729,11	33,00	

День 10 - ый

День 10 - БП										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов	
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
ЗАВТРАК										
Каши Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,81	238,71	0,86	ТТК №5Д	
		Крупа геркулесовая	22,50	22,50						
		Молоко	158,00	158,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль иодированная	0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	180/6	Масло сливочное	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели 2010
		Кофейный напиток	2,50	2,50						
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	90,00	90,00						
		Вода	108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
		Батон нарезной	30,00	30,00						
		Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:		404		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	
		кисломолочный напиток	185	180						
Итого:		180		5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Томаты свежие порционно	50			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб шк 2017	
		томаты свежие	51	50						
Суп-лапша домашняя из курином бульоне	180			1,95	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016	
		Мука пшеничная	15,00	15,00						
		Яйцо	4,80	4,00						
		вода	2,80	2,80						
		соль иодированная	0,20	0,20						
		Масса лапши		16,00						
		Морковь	10,00	8,00						
		Лук репчатый	9,52	8,00						
		Масло растительное	4,00	4,00						
		бульон	170,00	170,00						
		соль иодированная	0,80	0,80						
		Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60		236,20
цыпленка - 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 иодированная	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
		яблоки свежие	16,53	14,50						
		изюм	9,18	9,00						
		масса отварных сухофруктов		14,40						

Вода сахар			183,00 6,00	183,00 6,00						табл 6 стр 144, Дети +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		655			21,49	15,39	73,91	527,73	11,27	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2						
	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 расмытый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№504 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 лужк 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, Дети +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дети 2016
Итого:		638			18,81	11,14	108,93	608,26	47,98	
ВСЕГО:		1877			58,10	46,02	250,05	1652,96	61,73	
ИТОГО за 10 дней		18073			587,45	580,48	2234,22	16697,73	506,18	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1807			58,75	58,05	223,42	1669,77	50,62	

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 Дети плюс 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 Дети Плюс 2012 г.

1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных

организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дети 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 продукта с1,09(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%