

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

День 1 - вторник

День 1 - 1000											
Наименование блюда 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д	
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50							
	Молоко		158,00	158,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
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											
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:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД											
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	10,25	№21, СБ дошк 2016	
	капуста свежая		62,50	50,00							
	масса прогретой капусты			45,00							
	морковь		12,50	10,00							
	сахарный песок		3,00	3,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91 сб дошк 2016	
	картофель		79,80	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		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 иодированная		0,16	0,16							
	масса теста			16,20							
	масса готовых клецек			18,00							
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016	
	цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,60							
	масса отварной птицы			32,00							
	масло сливочное		8,00	8,00							
	Лук репчатый		11,90	10,00							
	Морковь		16,25	13,00							
	Крупа рисовая		55,00	55,00							
	вода		86,00	86,00							
	соль иодированная		0,80	0,80							
	масса гарнира			168,00							
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							
Хлеб пшеничный	вода		183,00	183,00							табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00		
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:		700			21,36	18,33	102,61	685,19	15,22		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Пудинг рыбный		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 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 иодированная		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							

Чай с сахаром и лимоном	посыпка низ:								
	Масло сливочное		4,25	4,25					
	Мука пшеничная		7,80	7,80					
	Сахарный песок		4,25	4,25					
		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
	чай весовой		0,45	0,45					
	Сахар		6,00	6,00					
	лимон		8,00	7,00					
	Вода		180,00	180,00					
Итого:		523			23,79	15,49	72,15	522,48	3,28
ВСЕГО:		1837			65,35	51,97	264,51	1799,51	21,28

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								
	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														
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016								
	чай весовой		0,45	0,45														
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		92,00	90,00														
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	30/5/5	90,00	90,00	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			12,68	13,77	56,01	419,33	1,45									
2 - ой ЗАВТРАК																		
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:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00									
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 рыбными фрикадельками	масло растительное	180/20	3,00	3,00	5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106,107 сб шк 2017								
	картофель		95,76	72,00														
	морковь		9,00	7,20														
	лук репчатый		8,60	7,20														
	томатная паста		0,72	0,72														
	масло растительное		1,80	1,80														
	Бульон		126,00	126,00														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	фрикадельки рыбные:			20														
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80														
	или фарш рыбный		19,00	18,80														
	яйцо куриное		2,88	2,40														
	лук репчатый		3,60	3,00														
	соль иодированная		0,24	0,24														
	вода питьевая		3,00	3,00														
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00														
	масса готовых фрикаделек			20,00														
	Биточки "Домашние"			70									10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
			цыплята - 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 припущенного лука			8															
соль иодированная		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															
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным			130/3				4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016						
	макаронные изделия	45,50		45,50														
	вода	275,00		275,00														
	соль иодированная	0,50		0,50														
Кисель	Масло сливочное	180	3,00	3,00	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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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:		718			26,67	20,90	102,98	705,57	10,03									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (жатык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								
	кисломолочный напиток		185,00	180,00														
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012								
Омлет натуральный	яйцо	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016								

	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси		2,50	155,00						
	масло сливочное		0,40	2,50						
	соль иодированная			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
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		180,00	180,00						
Итого:		566			22,80	35,92	44,14	592,04	44,65	
ВСЕГО:		1793			63,65	71,09	224,13	1812,94	66,13	

День 4 - ый

День 4 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	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
	Крупа ячневая		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	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						
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 в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	10,25	№21, СБ дошк 2016
	капуста свежая		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупка 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						
Индейка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	индейка филе		56,00	56,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Компот из урюка	соль иодированная	180	0,52	0,52	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		700			21,15	20,35	83,96	609,35	40,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
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		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		516			29,48	24,58	46,36	524,30	1,11	

ВСЕГО:	1820			62,82	57,39	206,40	1619,51	46,90	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

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 жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб shk 2017
	крупa гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58	
2 - ой ЗАВТРАК										
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:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с изюмом		60			0,82	0,84	8,91	47,09	2,74	№43, сб дошк 2016
	морковь		67,50	54,00						
	масса припущенной моркови			50,00						
	изюм		7,20	7,00						
	масса набухшего изюма			10,00						
	сахарный песок		0,30	0,30						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	Картофель		53,20	40,00						
	Горох		16,20	16,00						
	Морковь		12,80	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	Лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366, сб дошк 2016
	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 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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725			22,85	29,69	82,57	704,90	32,31	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы. 2017
	минтай ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№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						
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 и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		630			22,70	15,44	78,67	552,19	7,03	
ВСЕГО:		1873			57,79	58,71	241,95	1755,06	50,92	

2 неделя

День 6 - ый

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 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														
Чай с молоком,сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016								
	чай весовой		0,45	0,45														
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		92,00	90,00														
	Вода		90,00	90,00														
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016								
	Батон нарезной		30,00	30,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			10,77	12,20	55,05	373,74	2,43									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Помидоры свежие порционно		50			0,55	0,10	1,90	11,00	8,75	№71, сб шк 2016								
	помидоры свежие		51,00	50,00														
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016								
	Капуста свежая		20,00	16,00														
	Картофель		21,28	16,00														
	Морковь		12,50	10,00														
	Лук репчатый		9,52	8,00														
	Свекла		41,00	32,00														
	Сахар		0,20	0,20														
	Томат-паста		2,00	2,00														
	Масло растительное		4,00	4,00														
	соль йодированная		0,70	0,70														
	Бульон		140,00	140,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Жаркое по-домашнему из отварной птицы			200									15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
			цыплята - бройлеры с/м								107,30	101,20						
			масса готовой мякоти птицы									44,00						
картофель		193,00	145,10															
лук репчатый		15,00	12,50															
морковь		7,90	6,30															
Масло сливочное		5,10	5,10															
соль йодированная		0,80	0,80															
вода питьевая		25,10	25,10															
Напиток из сухофруктов			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	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		662			21,26	15,95	64,26	493,88	17,83									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016								
	кисломолочный напиток		185,00	180,00														
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012								
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 йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	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		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:			591		24,17	33,51	59,26	635,97	1,76	
ВСЕГО:			1857		57,21	61,66	198,78	1588,39	26,02	

День 7- ой

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 рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		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						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,50	12,32	64,41	411,26	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
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:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,78	0,06	4,74	23,40		№21 СБ дошколь. 2016
	морковь свежая		75,00	60,00						
	сахар		0,60	0,60						
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сБ дошк 2016
	крупа пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	фрикадельки куриные:									
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых 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						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сБ шк 2017
	картофель		270,00	203,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
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						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сБ шк 2017
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						

вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:	745			23,69	25,39	124,52	833,87	27,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Макаронные изделия отварные с сыром	150	49,00	49,00	10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
		294,00	294,00						
		0,50	0,50						
		25,50	25,00						
		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	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Итого:	546			18,49	13,88	50,30	400,28	90,72	
ВСЕГО:	1795			53,07	51,99	249,04	1692,41	130,26	

День 8 - ой

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 геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д								
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50														
	Молоко		158,00	158,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
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		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
	Батон нарезной		30,00	30,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Огурцы свежие порционно	огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 шк. Сб 2017								
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016								
	капуста свежая		45,00	36,00														
	картофель		28,73	21,60														
	морковь		9,00	7,20														
	лук репчатый		8,57	7,20														
	Масло растительное		4,00	4,00														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	вода питьевая		140,00	140,00														
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40														
	или фарш говяжий		11,97	11,40														
	лук репчатый		1,19	1,00														
	яйцо		0,96	0,80														
	вода для фарша		1,00	1,00														
	соль иодированная		0,10	0,10														
	масса полуфабриката			14,30														
	масса готовых фрикаделек			10,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Тефтели мясные в томатном соусе			60/20									7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
			говядина (котлетное мясо б/к)								39,90	38,00						
или фарш говяжий		39,90	38,00															
лук репчатый		24,00	20,00															
масло растительное		2,00	2,00															
масса пассерованного лука репчатого			10,00															
хлеб пшеничный		8,00	8,00															
вода питьевая		12,00	12,00															
соль иодированная		0,60	0,60															
мука пшеничная в/с		4,00	4,00															
масса полуфабриката			72,00															
масло растительное		2,00	2,00															
масса готовых тефтелей			60,00															
соус томатный:																		
вода питьевая		20,00	20,00															
масло сливочное		0,90	0,90															
мука пшеничная в/с		0,90	0,90															
морковь		1,50	1,20															
лук репчатый		0,72	0,60															
томатная паста		1,25	1,25															
масло растительное		0,30	0,30															
соль иодированная		0,20	0,20															
сахар		0,20	0,20															
масса готового соуса		20,00																

Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3	61,90 92,30 0,40 3,00	61,90 92,30 0,40 3,00	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
Кисель	гречневая крупа вода питьевая соль йодированная масло сливочное	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	Кисель-концентрат Сахар вода	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		685			21,90	17,13	82,84	586,35	13,51	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	кисломолочный напиток	20	20,00	20,00	2,14	0,24	14,24	67,80	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг творожный запеченный с повидлом	сушки	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	Творог Манная крупа Сахар Яйцо куриное Масло сливочное Соль йодированная Сухари панировочные Сметана Повидло	180/6	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	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
Итого:	чай весовой сахар Вода	536	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	24,13	20,27	66,89	544,10	0,91	
ВСЕГО:		1825			60,44	53,16	230,09	1656,41	20,71	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	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	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
Чай с молоком, сахаром	чай весовой Сахар Молоко Вода	180/6	0,45 6,00 92,00 90,00	0,45 6,00 90,00 90,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,42	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	2 - ой ЗАВТРАК	100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
Салат из свеклы с яблоками	ОБЕД	60	61,50 11,40 3,00	48,00 10,00 3,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	свекла яблоки свежие масло растительное	180/10	24,30 15,00 4,80 2,80 0,20 10,00 9,52 4,00 170,00 0,80	23,40 15,00 4,00 2,80 0,20 8,00 8,00 4,00 170,00 0,80	4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк 2016
Рыба, тушеная с овощами	цыплята-бройлеры потр с/м масса отварной мякоти птицы Мука пшеничная Яйцо вода соль йодированная Масса лапши Морковь Лук репчатый Масло растительное бульон соль йодированная	50/25	86,30 10,00 12,50 2,00 6,00 2,50 0,20	63,00 10,00 10,00 2,00 5,00 2,50 0,20	9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школьн. 2017
Пюре Картофельное	минтай ПБГ вода питьевая морковь томатная паста лук репчатый масло растительное соль Картофель Молоко Масло сливочное соль йодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016

Булочка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	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						
Компот из урюка	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		6,00	6,00						
Сахар		183,00	183,00						
вода									
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	740			25,04	23,75	94,80	697,05	23,75	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Плов с сухофруктами		185,00	180,00						
кисломолочный напиток	150			4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
крупя рисовая		39,00	39,00						
вода питьевая		82,50	82,50						
соль йодированная		0,60	0,60						
масло сливочное		15,00	15,00						
курага		15,30	15,00						
морковь		37,50	30,00						
изюм		7,70	7,50						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	553			11,77	14,96	71,76	472,55	4,21	
ВСЕГО:	1802			49,53	52,46	225,55	1601,37	89,38	

День 10 - кй

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	Крупа ячневая 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	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
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:		404			8,44	10,10	52,52	355,18	1,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	50	51,00	50,00	0,55	0,10	1,90	11,00	8,75	№71, сб шк 2016
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с говядиной	говядина (лопатка б/к) масса отварной говядины крупя рисовая картофель морковь лук репчатый масло растительное томатная паста соль иодированная бульон	180/10	16,00 10,00 6,00 80,00 9,00 9,52 1,80 2,20 0,60 120,00	16,00 10,00 6,00 60,00 7,20 8,00 1,80 2,20 0,60 120,00	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
Капуста тушеная с мясом	капуста свежая вода питьевая масса тушеной капусты лук репчатый масло растительное масса пассерованного лука говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий масса готового фарша мука пшеничная в/с масса соуса:	185	165,60 30,00 120,00 13,20 1,20 5,50 45,70 45,70 35,00 3,60 18,00	132,00 30,00 120,00 11,00 1,20 5,50 43,75 43,75 35,00 3,60 18,00	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022

	вода питьевая		18,00	18,00						
	масло сливочное		0,840	0,840						
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840						
	морковь		1,500	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль иодированная		0,18	0,18						
	сахар		0,18	0,18						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТПК
	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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		650			16,52	13,95	53,85	421,33	47,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
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	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:		638			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46	
ВСЕГО:		1 892			50,08	55,51	184,11	1471,02	98,25	
ИТОГО за 10 дней		18344			579,86	564,13	2267,23	16687,23	595,16	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1834			57,99	56,41	226,72	1668,72	59,52	

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

учреждений, Тутьян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутьян 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, Тутьян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%