

Примерное 10-дневное меню

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			11,80	16,64	55,30	419,20	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, 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									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. СБ 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
Масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	№299 СБ дошкольн., 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		51,16	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	703			26,93	23,79	96,65	711,62	9,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									

Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйло молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34 50,25 39,75 8,25 6,3 12 2,25 0,4 1 60 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13 20	50,25 39,75 8,25 6,3 12 2,25 0,4 1 60 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13 20	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	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
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45	
ВСЕГО:		1851			62,28	60,08	230,17	1717,53	39,84	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
Крупа полбяная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
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, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат с картофелем и соевыми огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошк. 2016
Картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
огурцы соевые		32,76	18,00						
лук репчатый		3,60	3,60						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель		21,28	16,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		41,00	32,00						
Сахар		0,20	0,20						
Томат-паста		2,00	2,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тлов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,6						
масса отварной птицы			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017

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

День 3 - ий

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

	Вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	Соль йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		688			25,76	16,45	87,14	610,54	9,40	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,50	37,5						
	хлеб пшеничный		39,40	37,5						
	вода питьевая		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,10	8,10						
	масло растительное		11,40	9,50						
	масло припущенного лука		0,75	0,75						
	яйцо куриное			4,75						
	соль йодированная		0,90	0,75						
	сухари панировочные		0,42	0,42						
	Масса полуфабриката		5,00	5,00						
	Масло растительное			59,0						
	масса готовых котлет		1,00	1,00						
соус томатный с овощами				50,0				25,0		
	лук репчатый		3,0	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	бульон или вода		25,0	25,0						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,5						
	лук репчатый		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,40	0,40						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса			22,50						
	масса томатного соуса с овощами			25,00						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270	203						
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
	(яблоки или апельсин, или банан или мандарин)									
Итого:		551			15,42	16,98	86,73	570,06	75,15	
ВСЕГО:		1823			57,77	50,37	237,44	1674,84	86,38	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:	409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК										

Какао с молоком	Сахар		1,60	1,60							
	Молоко		140,00	140,00							
	Вода		60,00	60,00							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
	соль иодированная	180/6	1,00	1,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок		2,00	2,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		110,00	110,00							
	Вода	30/5	80,00	80,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
Итого:		5,00	5,00								
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 отварной свеклы с маслом растительным	свекла	60	72,96	57,00	0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016	
	масло растительное		3,60	3,60							
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной	Картофель	180/10/5	71,82	54,00	3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016	
	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							
	Яйцо куриное		0,96	0,80							
	Вода питьевая		1,00	1,00							
Соль йодированная		0,10	0,10								
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо)	150/30	39,00	37,50	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016	
	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							
	сухари 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	яблоки свежие	180	16,53	14,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК	
	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			25,70	28,75	79,98	681,67	20,09			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Омлет натуральный	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
	молоко		60,00	60,00							
	масса омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета			150,00							
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							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016		
Итого:	473			16,75	25,50	33,44	433,71	13,11			
ВСЕГО:	1737			59,38	71,65	166,80	1552,24	36,65			

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат с картофелем и солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошк. 2016
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		32,76	18,00						
		3,60	3,60						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		0,20	0,20						
		2,00	2,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		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
		50,00	32,50						
		34,20	32,50						
		7,50	7,50						
		10,00	10,00						
		12,00	10,00						
		2,00	2,00						
			7,50						
		3,50	3,50						
			60,00						
		2,00	2,00						
			50,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,88	1,88						
		18,75	18,75						
		1,25	1,25						
		0,20	0,20						
Вермишель отварная	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк 2016
		45,50	45,50						
		0,35	0,35						
		275,00	275,00						
		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	677			15,72	17,63	83,14	567,77	8,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Зиточки рубленые из рыбы	80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
		82,20	60,00						
		63,00	60,00						
		2,10	2,10						
		1,44	1,20						
		18,00	15,00						
		11,20	11,20						
		0,65	0,65						
		0,16	0,16						
		8,00	8,00						
		2,00	2,00						
			94,40						

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

День 7- ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
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, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	50			1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб шк 2017
		71,25	57,00						
		2,00	2,00						
		3,75	3,00						
		4,80	4,00						
		1,20	1,20						
		0,50	0,50						
		1,50	1,50						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	180/10			4,56	4,48	13,61	123,47	4,19	№91,128 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		9,00	7,20						
		8,60	7,20						
		1,80	1,80						
		0,60	0,60						
		135,00	135,00						
			18,00						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						
		1,92	1,60						
		8,80	8,80						
		0,16	0,16						
			16,20						
			18,00						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	Сб дошкольн. №299, 2016
		51,16	49,00						
		51,16	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,80	0,80						
Тюре 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						
Сомпот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
		34,00	28,00						

	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		675			23,36	24,35	91,84	692,51	22,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный запеченный 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 апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		486			20,00	16,40	70,32	509,15	100,34	
ВСЕГО:		1745			59,76	57,70	225,61	1694,72	124,76	

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		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
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк СБ 2016
		57,25	45,80						
		17,10	15,00						
		3,00	3,00						
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
		45,00	36,00						
		28,73	21,60						
		9,00	7,20						
		8,57	7,20						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		84,9	55,13						
		57,89	55,13						
		16,53	13,12						
		18	15						
		1,5	1,5						
			8						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
			82,6						
		2,6	2,6						
Салат гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк 2016
		54,70	54,70						
		82,00	82,00						
		0,33	0,33						
			115,00						
		22,00	17,00						
		2,40	2,00						

Компот из урюка	масса каши с овощами	180	130,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	масло сливочное		3,00							3,00
	урюк		18,40							18,00
	Сахар		6,00							6,00
Хлеб ржаной	вода	45	183,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
			45,00							45,00
Итого:		675		19,85	19,33	79,67	578,70	11,87		
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
		150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
			60,00	60,00						
				155,00						
			2,50	2,50						
			0,40	0,40						
			150,00							
Чай с сахаром	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010	
		6,00	6,00							
		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:	1858			57,79	66,72	212,13	1680,79	19,52		

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
		Крупа пшеничная	22,50							22,50
		Молоко	90,00							90,00
		Вода	68,00							68,00
		Сахар	2,50							2,50
		соль иодированная	0,50							0,50
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
		чай весовой	0,45							0,45
		Сахар	6							6
		Молоко	92							90
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	90	90	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016	
		Батон нарезной	30,00							30,00
		Сыр	5,10							5,00
		Масло сливочное	5,00							5,00
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28		
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016	
		молоко	189,00							180,00
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34		
ОБЕД										
Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016	
		картофель	20,64							15,00
		свекла	15,3							12,00
		морковь	11,4							9,00
		огурцы соленые	21,84							12,00
		лук репчатый	10,71							9,00
		масло растительное	3,6							3,60
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016	
		Картофель	79,80							60,00
		Крупа перловая	8,00							8,00
		Морковь	10,00							8,00
		Лук репчатый	4,76							4,00
		Масло растительное	3,00							3,00
		огурцы соленые	21,84							12,00
		соль иодированная	0,70							0,70
		Бульон	132,00							132,00

Индийка тушеная с овощами по-татарски	Сметана	40/30	7,00	7,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	индейка филе		56	56,0						
	соль иодированная		0,4	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,0						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные		130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		672			22,02	28,13	95,64	734,02	12,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Судари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		463			24,81	20,57	50,77	491,08	13,37	
ВСЕГО:		1724			66,68	67,41	221,26	1772,79	30,12	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,81	238,71	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Софейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели 2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Зутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			12,58	14,98	59,65	424,97	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток кефир, ряженка, катык)	180	185	180	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									
Лалат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	1,73	Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Уп-лапша домашняя на курином ульоне	180			1,95	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		0,80	0,80						
Саркое из филе птицы	200	107,3	101,2	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
			44						

	картофель		193	145,1						
	лук репчатый		15	12,5						
	морковь		7,9	6,3						
	Масло сливочное		5,1	5,1						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	вода питьевая		25,1	25,1						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		655			21,79	17,79	76,24	559,58	4,25	
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 рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		638			18,81	11,14	108,93	608,26	47,98	
ВСЕГО:		1877			58,40	48,42	252,38	1684,81	54,71	
ИТОГО за 10 дней		18113			590,90	600,21	2256,31	16977,11	455,90	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1811			59,09	60,02	225,63	1697,71	45,59	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
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 (ДОО) 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 категория упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%