



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



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации
 Заведующий АБДОУ
 "Детский сад №25"
 вида №25
 г.Самара
 А.А. Жулаева А.А.

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порций	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	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	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		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 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 дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	411			11,82	18,09	55,33	432,40	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	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	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы		61,20	60,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
Масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк2016
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, Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	703			26,70	23,74	92,61	694,58	11,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016

	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			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Закуска из творожной с молоком сушеным		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						
	Сушари панированные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сухое		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочки дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
	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) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		593			28,72	27,07	85,28	700,12	7,37	№418 Дели2016
ВСЕГО:		1874			63,59	66,84	249,60	1879,69	19,85	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			8,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
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 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, кагыс, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне	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 говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептов 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
			40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						
		30,00	30,00						

	томатная паста		1,20	1,20							
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00							
	масло растительное		2,70	2,70							
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							
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		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:		698			23,61	21,56	84,75	616,46	10,46		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,98	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							
	масла припущенного лука		0,75	0,75							
	яйцо куриное		4,75	4,75							
	соль йодированная		0,50	0,75							
	соль йодированная		0,42	0,42							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	Масло полуфабриката			59,0							
	Масло растительное		1,00	1,00							
	масса готовых котлет			50,0							
соус томатный с овощами				25,0							
	лук репчатый		3,0	2,50							
	морковь		6,25	5,00							
	масло растительное		0,75	0,75							
	бульон или вода		25,0	25,0							
	Масло сливочное		1,125	1,125							
	мука пшеничная		1,125	1,125							
	морковь		1,875	1,5							
	лук репчатый		0,90	0,75							
	томатная паста		1,50	1,50							
	Масло сливочное		0,40	0,40							
	сахар		0,25	0,25							
	соль йодированная		0,25	0,25							
	масса готового томатного соуса			22,50							
	масса томатного соуса с овощами			25,00							
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3		№147 сб шк 2017
	картофель		270	203							
	масло растительное		5	5							
	соль йодированная		0,35	0,35							
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92		№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18							
	сахар		6	6							
	вода		180	180							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40			табл 6 стр 136, Ддели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		табл 9 стр 186, Дели + 2012
Итого:		551			16,52	17,08	97,93	618,06	75,15		
ВСЕГО:		1835			56,74	57,03	246,27	1741,96	87,44		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
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:	411			13,92	17,76	59,67	458,26	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016

(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	60	61,20	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	Картофель	180	53,2	40	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№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	0,32	№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	17,87	№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:									№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 урожая	урюк	180	18,4	18,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№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	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:		720			23,65	30,44	80,25	762,94	35,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК										
Эч-почмак с говядиной	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 (порок б/к)		23,00	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	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок (нектар) в янд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		486			12,26	6,37	64,12	376,54	4,03	
ВСЕГО:		1797			55,06	59,07	211,60	1626,74	41,90	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200	16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб дошк 2016
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						

Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010								
	соль йодированная		1,00	1,00														
Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок	30/5	2,00	2,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Деля2010								
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		110,00	110,00														
	Вода		80,00	80,00														
	Батон нарезной		30,00	30,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, закваска, напиток ацидофильный)	2 - ой ЗАВТРАК		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									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	ОБЕД		60		0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016								
	свекла	72,96		57,00														
	масло растительное	3,60		3,60														
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной	180/10/5	Картофель	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 йодированная	0,70	0,70														
		Бульон	126,00	126,00														
		Сметана	5,00	5,00														
		Говядина (лопатка 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	150/30	говядина (котлетное мясо)							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 пригущенного лука				7,70														
Масло сливочное	1,80			1,80														
соль йодированная	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	180	яблоки свежие	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									
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 йодированная	0,40		0,40														
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	масса готового омлета		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	7,90														
		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	№306 СБ дошк 2016								
Итого:		473			16,75	25,50	33,44	433,71	13,11									
ВСЕГО:		1737			59,38	71,65	171,75	1568,20	36,65									

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 пшеница молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
крупя пшеница		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		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	411			11,83	15,01	50,92	401,97	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	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									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы		61,20	60,00						
Бирч 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		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		50,00	32,50						
хлеб пшеничный		34,20	32,50						
Вода		7,50	7,50						
Лук репчатый		10,00	10,00						
Масло растительное		12,00	10,00						
Масса припущенного лука		2,00	2,00						
Мука пшеничная		7,50	7,50						
Масса полуфабриката		3,50	3,50						
Масло растительное		60,00	60,00						
масса готовых тефтелей		2,00	2,00						
сметанно-томатный соус:		50,00	50,00						
сметана		25,00	25,00						
Мука пшеничная		6,25	6,25						
вода		1,88	1,88						
томатная паста		18,75	18,75						
соль иодированная		1,25	1,25						
соль иодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк 2016
вермишель		45,50	45,50						
соль иодированная		0,35	0,35						
Вода		275,00	275,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	677			15,41	12,99	78,90	508,14	11,68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы	80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00						
крупя манная		63,00	60,00						
яйцо		2,10	2,10						
Лук репчатый		1,44	1,20						
вода		18,00	15,00						
соль иодированная		11,20	11,20						
сахар		0,65	0,65						
сахари панировочные		0,16	0,16						
Масло растительное		8,00	8,00						
Масса полуфабриката		2,00	2,00						
Масса полуфабриката		94,40	94,40						
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						
Вода питьевая		98,00	98,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом	160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016

	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		633			17,68	13,87	113,47	645,71	4,27	
ВСЕГО:		1901			50,14	46,37	250,85	1647,82	17,85	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
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:	406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	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 из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,70	0,70						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,6	0,6						
		135	135						
			18						
		5,5	5,5						
		0,6	0,6						
		1,92	1,6						
		8,8	8,8						
		0,16	0,16						
			16,20						
			18,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
		9,00	9,00						
		2,70	2,70						
		27,00	27,00						
		0,32	0,32						
		9,60	8,00						
		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:	685			22,86	23,65	80,52	636,47	25,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
		121,20	120,00						
		10,00	10,00						
		5,00	5,00						
		6,24	5,20						
		5,00	5,00						
		5,20	5,20						

	Сметана		5,20	5,20							
	Помидор	180	20,40	20,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
	сливочное		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
	Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012	
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
	Итого:	480			20,68	16,24	70,24	513,75	108,34		
	ВСЕГО:	1751			59,96	58,30	214,23	1656,48	134,96		

День 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТПК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
		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 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, ватик, напиток ацидофильный)	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									
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
		61,20	60,00						
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						
Каша гречневая рассычатая 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						
			130,00						
		3,00	3,00						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
		18,40	18,00						
		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			19,86	19,34	76,77	567,66	22,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
		114,00	95,00						
		60,00	60,00						
			155,00						
		2,50	2,50						
		0,40	0,40						

	масса готового оmeтa			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 рецептур блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная дрожжи сухие		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Сахар		0,40	0,40						
	Масло сливочное		1,00	1,00						
	Яйцо		2,50	2,50						
	молоко		3,00	2,50						
	масса теста		12,50	12,50						
	Сахар		50,00	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) в изд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		616			21,51	29,90	68,85	619,77	4,31	
ВСЕГО:		1880			58,02	68,18	211,27	1691,39	30,42	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		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
		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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, казак, напиток вшилофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб дошк2016
		75	60						
		0,6	0,6						
Расольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Говядина тушеная с овощами по-татарски	40/30			11,81	3,18	4,07	92,66	3,99	ТТК №153 от 20.08.2012
		64	64,0						
		0,4	0,40						
			40,0						
		26,40	22,00						
		12,50	12,00						
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные	130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ дошк 2016
		45,50	45,50						
		275,00	275,00						
		0,50	0,50						
		2,00	2,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
		21,00	21,00						
		6,00	6,00						
		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			23,03	15,24	95,88	622,49	13,97	

		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Запеканка творожная с молоком сушеным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сблшк 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 йодированная		0,65	0,65						
	молоко сушенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дети2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ
(яблоки или апельсины, или банан, или мандарины)										
Итого:										
ВСЕГО:										

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дети2010	
		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 Дети2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:										
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кумыс, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
Итого:										
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017	
огурцы		61,20	60,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№94 сб дошк 2016	
		24,30	23,00							
		10,00	10,00							
		15,00	15,00							
		4,80	4,00							
		2,80	2,80							
		0,20	0,20							
		16,00	16,00							
		8,00	8,00							
		8,00	8,00							
		4,00	4,00							
		170,00	170,00							
		0,80	0,80							
Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	24.06.2020	
		107,3	101,2							
		44	44							
		193	145,1							
		15	12,5							
		7,9	6,3							
		5,1	5,1							
		0,8	0,8							
		25,1	25,1							
Компот из яблок и абрик	180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК	
		16,53	14,50							
		9,18	9,00							
		14,40	14,40							
		183,00	183,00							
		6,00	6,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дети + 2012	
Итого:										
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные	70			8,59	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017	
		63,30	46,2							
		0,7	0,7							
		12,6	12,6							
		18,20	18,2							
		7,0	7,0							
			81,0							
		3,0	3,0							

Рис отварной рассычатый с маком 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 фруктов	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№599 сб шк 2016
		Шоколад	18,4	18					
		Сахар	6	6					
		Вода питьевая	180	180					
Кондитерские изделия	40	печенье	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80	табл 6 стр 1 разделки -,2012 табл 6 стр 134 Дети + 2012
Хлеб пшеничный	30		30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Сок (нектар) в инд. упаковке	200		200	200	1,00		20,20	84,44	4,00
Итого:	658			19,01	11,14	110,95	616,70	48,38	
ВСЕГО:	1919			60,20	48,79	251,33	1691,46	56,56	
ИТОГО за 10 дней	18271			592,59	591,84	2253,06	16868,68	498,48	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1827			59,26	59,18	225,31	1686,87	49,85	

Примечание:

1. Предусмотрены среднестатистические 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., Моисильский М.П. Москва Дети плюс 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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. Москва, 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., Моисильский М.П. Москва Дети плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина I категории убитности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная порционная
 - рыба морская/крупная или средняя порционная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель - рассчитан по закладке продуктов с 1,09(15% отходов) моркови, свекла - рассчитаны с 1,09 (30% отходов)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сыр твердый с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%