



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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 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 дошк2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Сыр	5,10	5,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>11,82</b>	<b>18,09</b>	<b>55,33</b>	<b>432,40</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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					
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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 рассыпчатая 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, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>703</b>			<b>26,70</b>	<b>23,74</b>	<b>92,61</b>	<b>694,58</b>	<b>11,97</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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
<b>Итого:</b>		<b>697</b>			<b>18,88</b>	<b>19,73</b>	<b>101,02</b>	<b>677,79</b>	<b>9,74</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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 Дели2016
	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 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
<b>Итого:</b>		<b>593</b>			<b>28,72</b>	<b>27,07</b>	<b>85,28</b>	<b>700,12</b>	<b>7,37</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1874</b>			<b>63,59</b>	<b>66,84</b>	<b>249,60</b>	<b>1879,69</b>	<b>19,85</b>	

**День 3 - ий**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
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						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,38</b>	<b>13,89</b>	<b>56,04</b>	<b>415,44</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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 рецептур 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 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		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
<b>Итого:</b>		<b>698</b>			<b>23,61</b>	<b>21,56</b>	<b>84,75</b>	<b>616,46</b>	<b>10,46</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Биточки рубленные 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						
	масса припущенного лука		0,75	0,75						
	яйцо куриное		4,75	4,75						
	соль иодированная		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						
	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	картофель	140	270	203	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,4	18	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	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 (яблоко, 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
<b>Итого:</b>		<b>551</b>			<b>16,52</b>	<b>17,08</b>	<b>97,93</b>	<b>618,06</b>	<b>75,15</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1835</b>			<b>56,74</b>	<b>57,03</b>	<b>246,27</b>	<b>1741,96</b>	<b>87,44</b>	

**День 4 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>13,92</b>	<b>17,76</b>	<b>59,67</b>	<b>455,26</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
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		180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016
	Картофель		53,2	40						
	Горох		16,2	16						
	Морковь		12,8	10,00						
	Лук репчатый		9,6	8,00						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	Бульон		140	140						
Фрикадельки из птицы		80			11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 2016
	Цыплята - бройлеры с/м		90,90	59,00						
	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		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 урожая		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0						
	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
<b>Итого:</b>		<b>720</b>			<b>23,65</b>	<b>30,44</b>	<b>80,25</b>	<b>702,94</b>	<b>35,32</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Эч-печмак с говядиной		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	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 иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (лопатка б/к)		23,00	23,00						
	картофель		37,50	30,00						
	Лук репчатый		10,38	8,65						
	Масло сливочное		4,50	4,50						
	соль иодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00						
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						
Сок (нектар) в инд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>486</b>			<b>12,26</b>	<b>6,37</b>	<b>64,12</b>	<b>376,54</b>	<b>4,03</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1797</b>			<b>55,06</b>	<b>59,07</b>	<b>211,60</b>	<b>1626,74</b>	<b>41,90</b>	

День 5 - 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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
		16,00	16,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						

Какао с молоком	Масло сливочное соль иодированная	180/6	2,00 1,00	2,00 1,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	30/5	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон вареной Масло сливочное			30,00 5,00	30,00 5,00						
<b>Итого:</b>		<b>421</b>			<b>11,71</b>	<b>12,90</b>	<b>48,14</b>	<b>350,82</b>	<b>2,19</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	свекла масло растительное	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной	Картофель капуста свежая Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленые соль иодированная Бульон Сметана Говядина (поярка б/к) или фарш говяжий Лук репчатый Яйцо куриное Вода питьевая Соль йодированная	180/10/5	71,82 18,00 9,00 8,64 3,60 19,66 0,70 126,00 5,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	54,00 14,40 7,20 7,20 3,60 10,80 0,70 126,00 5,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10	3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сбдошк 2016
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Масло растительное масса готового мясного фарша Картофель масса отварного протертого картофеля Лук репчатый масло растительное масса припущенного лука Масло сливочное соль иодированная сухари панировочные масса полуфабриката выход готовой запеканки Соус сметанный : Сметана Мука пшеничная вода	150/30	39,00 39,40 2,80 190,70 12,72 1,80 1,80 0,60 3,20 175,00 150,00 30,00 7,50 2,00 22,50	37,50 37,50 2,80 143,45 10,60 1,80 7,70 1,80 3,20 175,00 150,00 30,00 7,50 2,00 22,50	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие изюм масса отварных сухофруктов Вода сахар	180	16,53 9,18 183,00 6,00	14,50 9,00 14,40 183,00 6,00	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>660</b>			<b>25,70</b>	<b>28,75</b>	<b>79,98</b>	<b>681,67</b>	<b>20,09</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	114,00 60,00 2,50 0,40	95,00 60,00 2,50 0,40	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
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
<b>Итого:</b>		<b>473</b>			<b>16,75</b>	<b>25,50</b>	<b>33,44</b>	<b>433,71</b>	<b>13,11</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1737</b>			<b>59,38</b>	<b>71,65</b>	<b>171,75</b>	<b>1568,20</b>	<b>36,65</b>	

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
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						
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>11,83</b>	<b>15,01</b>	<b>50,92</b>	<b>401,97</b>	<b>1,45</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кагык, 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	
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы		61,20	60,00						
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						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		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
<b>Итого:</b>	<b>677</b>			<b>15,41</b>	<b>12,99</b>	<b>78,90</b>	<b>508,14</b>	<b>11,68</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Биточки 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	130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
		46,80	46,80						
		0,60	0,60						
		98,00	98,00						
		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
<b>Итого:</b>		<b>633</b>			<b>17,68</b>	<b>13,87</b>	<b>113,47</b>	<b>645,71</b>	<b>4,27</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1901</b>			<b>50,14</b>	<b>46,37</b>	<b>250,85</b>	<b>1647,82</b>	<b>17,85</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,20</b>	<b>13,90</b>	<b>55,91</b>	<b>414,26</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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	185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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 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
<b>Итого:</b>	<b>685</b>			<b>22,86</b>	<b>23,65</b>	<b>80,52</b>	<b>636,47</b>	<b>25,00</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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							
	Повидло		20,40	20,00							
Напиток из шиповника		180			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)		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	
<b>Итого:</b>		<b>480</b>			<b>20,68</b>	<b>16,24</b>	<b>70,24</b>	<b>513,75</b>	<b>108,34</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1751</b>			<b>59,96</b>	<b>58,30</b>	<b>214,23</b>	<b>1656,48</b>	<b>134,96</b>		

День 8 - ой

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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная, с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ГТК №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						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,43</b>	<b>14,44</b>	<b>55,46</b>	<b>401,96</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, клатык, 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						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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	8						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
		82,6	82,6						
		2,6	2,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк2016
		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
<b>Итого:</b>	<b>675</b>			<b>19,86</b>	<b>19,34</b>	<b>76,77</b>	<b>567,66</b>	<b>22,37</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк2016
		114,00	95,00						
		60,00	60,00						
			155,00						
		2,50	2,50						
		0,40	0,40						

	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) в янд упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>		<b>616</b>			<b>21,51</b>	<b>29,90</b>	<b>68,85</b>	<b>619,77</b>	<b>4,31</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1880</b>			<b>58,02</b>	<b>68,18</b>	<b>211,27</b>	<b>1691,39</b>	<b>30,42</b>	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,28</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	185,00	180,00							
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб дошк2016
		75	60						
		0,6	0,6						
Рассольник 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 №753 от 20.08.2022
		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
<b>Итого:</b>	<b>672</b>			<b>23,03</b>	<b>15,24</b>	<b>95,88</b>	<b>622,49</b>	<b>13,97</b>	



Рис отварной расщипчатый с маслом сливочным	130/2	46,80 0,60 281,70 2,00	46,80 0,60 281,70 2,00	3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
Напиток из шиповника	180/6	18,4 6 180	18 6 180	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 130, 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) в инд упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>658</b>			<b>19,01</b>	<b>11,14</b>	<b>110,95</b>	<b>616,70</b>	<b>48,38</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1919</b>			<b>60,20</b>	<b>48,79</b>	<b>251,33</b>	<b>1691,46</b>	<b>56,56</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>18271</b>			<b>592,59</b>	<b>591,84</b>	<b>2253,06</b>	<b>16868,68</b>	<b>498,48</b>	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>	<b>1827</b>			<b>59,26</b>	<b>59,18</b>	<b>225,31</b>	<b>1686,87</b>	<b>49,85</b>	

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