

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК №7Д
Кофейный напиток с молоком	Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
		409			11,81	13,65	64,41	428,35	2,10	
Итого:										
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	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
		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
Итого:										
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками	морковь яблоки сахар	60	57,25 17,10 3,00	45,80 15,00 3,00	0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. СБ 2016
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый Яйцо Вода для фарша соль иодированная Масса полуфабриката масса готовых фрикаделек Картофель Морковь Лук репчатый вермишель Масло растительное соль иодированная Вода	180/10	11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00 79,80 10,00 9,52 8,00 4,00 0,70 140,00	11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 8,00 60,00 8,00 8,00 4,00 0,70 140,00	4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк 2016
Котлеты рубленные из говядины	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый Хлеб пшеничный вода питьевая сухари панировочные соль иодированная масса полуфабриката масло растительное	70	51,16 51,16 14,64 11,00 14,70 4,00 0,70 0,80	49,00 49,00 12,30 11,00 14,70 4,00 0,70 0,80	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	№299 СБ дошкольн., 2016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупка гречневая вода питьевая соль иодированная масса каши морковь лук репчатый масса каши с овощами масло сливочное	130/3	54,70 82,00 0,33 22,00 2,40 3,00	54,70 82,00 0,33 115,00 17,00 130,00 3,00	4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012 табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	9,03	
		703			26,93	23,79	96,65	741,62		
Итого:										
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										

Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,30	5,25						
	молоко		12,00	12,00						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса пудинга			60,00						
	Соус молочный									
	молоко		10,00	10,00						
	масло сливочное		1,10	1,10						
	Мука пшеничная		1,10	1,10						
	Вода		10,00	10,00						
	Сахар		0,20	0,20						
Пюре Картофельное	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса	140		20,00	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
Чай с сахаром	Масло сливочное		5,00	5,00						№410, 411 Дели 2016
	соль иодированная		0,52	0,52						
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	
	сахар		6,00	6,00						
Кондитерское изделие	Вода		180,00	180,00						табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		
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	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		556			18,32	15,15	68,04	484,94	27,45	
ВСЕГО:		1851			62,29	57,09	239,29	1756,91	39,84	

День 2- ой

День 2-ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал			
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		185,00	180,00							
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	
Картофель		32,90	24,00							
морковь		15,36	12,00							
огурцы соленые		32,76	18,00							
лук репчатый		3,60	3,60							
масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,71	№63 сб дошк 2016	
Капуста свежая		18,75	15,00							
Картофель		19,95	15,00							
Морковь		12,50	10,00							
Лук репчатый		9,60	8,00							
Свекла		38,40	30,00							
Сахар		0,60	0,60							
Томат-паста		1,00	1,00							
Масло растительное		3,60	3,60							
соль иодированная		0,60	0,60							
Бульон		140,00	140,00							
Сметана		7,00	7,00							
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016	
цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,60							
масса отварной птицы			32,00							
масло сливочное		8,00	8,00							
Лук репчатый		11,90	10,00							
Морковь		16,25	13,00							
Крупа рисовая		55,00	55,00							
вода		86,00	86,00							
соль иодированная		0,80	0,80							
масса гарнира			168,00							
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			18,43	21,28	100,52	688,10	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	180,00	180,00	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			62,94	68,39	247,08	1881,56	18,41	

День 3 - ий

День 3 - ий									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		92,00	90,00						
		90,00	90,00						
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			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,20	0,45	
Итого:									
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 рецептов 2017
		56,00	56,00						
		0,40	0,40						
			40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						
		30,00	30,00						

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	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 зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне		180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сБ дошк 2016
	Картофель		53,20	40,00						
	Горох		16,20	16,00						
	Морковь		12,80	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
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						№366, сБ дошк 2016
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сБ дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб 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:		710			24,48	32,91	81,10	731,54	24,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Эч-почмак с мясным фаршем		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 йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		24,15	23,00						
	или фарш говяжий		24,15	23,00						
	картофель		37,50	30,00						
	Лук репчатый		10,38	8,65						
	Масло сливочное		4,50	4,50						
	соль йодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок (нектар) разливной		180	180,00	180,00	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		466			12,06	6,37	62,10	368,10	3,63	
ВСЕГО:		1765			55,66	59,47	210,38	1628,09	31,00	

День 5 - ый

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

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						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		421			11,71	12,90	43,19	334,86	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		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			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
	Картофель		71,82	54,00						
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	10,80						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль иодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный:			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
Компот из изюма и яблок	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода	180	22,50	22,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов		183,00	183,00						
	Вода		6,00	6,00						
	сахар									
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		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Чай с сахаром и лимоном	масса готового омлета	180/6/7		150,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
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

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник-рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00	22,50 90,00	5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
Молоко		68,00	68,00						
Вода		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		3,00	3,00						
Масло сливочное									
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6,00	0,45 6,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
Сахар		92,00	90,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной									
Сыр									
Масло сливочное									
Итого:	409			11,68	16,41	54,74	413,29	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,20	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток									
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,45	
ОБЕД									
Салат с картофелем и соевыми огурцами	60	32,90 15,36 32,76 3,60 3,00	24,00 12,00 18,00 3,60 3,00	0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошк 2016
Картофель									
морковь									
огурцы соевые									
лук репчатый									
масло растительное									
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	180/7	18,75 19,95 12,50 9,60 38,40 0,60 1,00 3,60 0,60 140,00 7,00	15,00 15,00 10,00 8,00 30,00 0,60 1,00 3,60 0,60 140,00 7,00	1,50	4,77	8,11	87,64	7,71	№63 сб дошк 2016
Капуста свежая									
Картофель									
Морковь									
Лук репчатый									
Свекла									
Сахар									
Томат-паста									
Масло растительное									
соль иодированная									
Бульон									
Сметана									
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25	50,00 34,20 7,50 10,00 12,00 2,00 7,50 3,50 2,00 50,00 25,00 6,25 1,88 18,75 1,25 0,20	32,50 32,50 7,50 10,00 10,00 2,00 7,50 3,50 2,00 50,00 25,00 6,25 1,88 18,75 1,25 0,20	6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный									
хлеб пшеничный									
Вода									
Лук репчатый									
Масло растительное									
Масса припущенного лука									
Мука пшеничная									
Масса полуфабриката									
Масло растительное									
масса готовых тефтелей									
сметанно-томатный соус									
сметана									
Мука пшеничная									
вода									
томатная паста									
соль иодированная									
Вареники отварная	130	45,50 0,35 275,00 2,00	45,50 0,35 275,00 2,00	3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк 2016
вермишель									
соль иодированная									
Вода									
Масло сливочное									
Напиток из сухофруктов	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты									
Сахар									
вода									
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Деян +, 2012
Итого:	677			15,74	17,81	83,13	569,44	8,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы	80	82,20 63,00 2,10 1,44 18,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00	60,00 60,00 2,10 1,20 15,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный									
крупка манная									
айдо									
Лук репчатый									
вода									
соль иодированная									
сахар									
сухари панировочные									
Масло растительное									
Масса полуфабриката									
Рис отварной рассыпчатый с	130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017

[illegible]

	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		675			23,36	24,35	91,84	692,51	22,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			19,74	18,33	43,81	416,60	0,44	№222 СБ дошк 2016
	Творог		112,06	110,50						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		7,80	6,50						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	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	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016 табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Итого:		486			23,03	19,22	75,06	565,55	100,44	
ВСЕГО:		1745			62,79	60,52	230,35	1751,12	124,86	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
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
		84,90	55,13						
		57,89	55,13						
		16,53	13,12						
		18,00	15,00						
		1,50	1,50						
		8,00	8,00						
		0,57	0,57						
		0,84	0,70						
		5,25	5,25						
		82,60	82,60						
		2,60	2,60						
Каша 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	115,00						
		22,00	17,00						

Компот из урожая	лук репчатый		2,40	2,00						№394 сб дошк 2016
	масса клубн с овощами			130,00						
	масло сливочное	180	3,00	3,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		675			19,85	19,33	79,67	578,70	11,87	
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						№410, 411 Дели 2016
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	
	чай весовой		0,45	0,45						Сборник национальных блюдо и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казахь 1997
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		
	Мука пшеничная		31,00	31,00						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	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	
Сок (нектар) разливной		180	180,00	180,00	0,80		18,18	76,00	3,60	
Итого:		596			21,31	29,90	66,83	611,33	3,91	
ВСЕГО:		1858			57,79	66,72	212,13	1680,79	19,82	

День 9- ый		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
			брутто	нетто							Ккал
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТПК № 9Д	
	Крупа пшеничная		22,50	22,50							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		68,00	68,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		92,00	90,00							
	Вода		90,00	90,00							
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04		№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00								
Сыр		5,10	5,00								
Масло сливочное		5,00	5,00								
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28		
2 - ой ЗАВТРАК											
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016	
	молоко	180	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		15,30	12,00							
	морковь		11,40	9,00							
	огурцы соленые		21,84	12,00							
	лук репчатый		10,71	9,00							
	масло растительное		3,60	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 йодированная		0,70	0,70							
	Итого:										

Жаркое из отварной птицы	цыплята - бройлеры с/м	200	107,30	101,20	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020		
	масса отварной мякоти птицы			44,00								
	картофель		193,00	145,10								
	лук репчатый		15,00	12,50								
	морковь		7,90	6,30								
	Масло сливочное		5,10	5,10								
	соль йодированная		0,80	0,80								
Компот из изюма и яблок	вода питьевая	180	25,10	25,10	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			21,69	17,79	76,24	559,58	4,25			
Котлеты рыбные	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017		
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20								
	соль йодированная		0,70	0,70								
	хлеб пшеничный		12,60	12,60								
	молоко		18,20	18,20								
	сухари панировочные		7,00	7,00								
	масса полуфабриката			81,00								
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	масло растительное		3,00	3,00						№304 сб шк 2017		
		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79				
	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			18,40	18,00								
сахар			6,00	6,00								
Вода питьевая			180,00	180,00								
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	180,00	180,00	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			58,29	47,80	252,35	1678,40	54,71			
ИТОГО за 10 дней		18113			593,72	602,01	2273,95	17087,20	456,00			
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1811			59,37	60,20	227,40	1708,72	45,60			

Примечание:

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