



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8 - 10 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

| Наименование блюда и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 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 | | | | | | |
| Итого: | 411 | | | 11,82 | 18,09 | 55,33 | 432,40 | 2,10 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) | 180/3 | | | 5,22 | 4,50 | 10,19 | 102,00 | 1,26 | №420 СБ дошк 2016 |
| кисломолочный напиток | | 185,00 | 180,00 | | | | | | |
| сахар | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Итого: | 183 | | | 5,22 | 4,50 | 10,19 | 102,00 | 1,26 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | | | 0,79 | 0,06 | 4,55 | 21,80 | 2,94 | №42 сб дошк 2016 |
| морковь | | 75,00 | 60,00 | | | | | | |
| сахар | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 180/10 | | | 4,93 | 3,80 | 12,68 | 114,56 | 6,18 | №88, сб дошк 2016 |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 1,19 | 1,00 | | | | | | |
| Яйцо | | 0,96 | 0,80 | | | | | | |
| Вода для фарша | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| Масса полуфабриката | | | 14,30 | | | | | | |
| масса готовых фрикаделек | | | 10,00 | | | | | | |
| Картофель | | 79,80 | 60,00 | | | | | | |
| Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| вермишель | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| Вода | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| Котлеты рубленые из говядины | 70 | | | 11,79 | 13,09 | 11,51 | 211,06 | 0,84 | СБ дошкольн. №299, 2016 |
| говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий | | 51,16 | 49,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 51,16 | 49,00 | | | | | | |
| Лук репчатый | | 14,64 | 12,30 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 11,00 | 11,00 | | | | | | |
| вода питьевая | | 14,70 | 14,70 | | | | | | |
| сухари панировочные | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,70 | 0,70 | | | | | | |
| масса полуфабриката | | | 84,00 | | | | | | |
| масло растительное | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | 140 | | | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | 16,96 | № 339 СБ дошк 2016 |
| Картофель | | 159,60 | 119,70 | | | | | | |
| Молоко | | 22,12 | 21,00 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| соль иодированная | | 0,52 | 0,52 | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | 180 | | | 0,60 | 0,08 | 16,81 | 72 | 0,65 | №394 СБ дошк 2016 |
| сухофрукты | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25,00 | 25,00 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | 710 | | | 25,84 | 22,25 | 94,77 | 694,98 | 27,57 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Булочка дорожная | 50 | | | 3,39 | 6,98 | 26,07 | 181,00 | | №453 сб дошк2016 |
| Мука пшеничная | | 30,50 | 30,00 | | | | | | |
| мука пшеничная на подпылт | | 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 | | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 180/6 | | | 0,06 | 0,02 | 6,01 | 23,94 | 0,03 | №410,411 Дели2016 | |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | | 100 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 | |
| Итого: | | 336 | | | 3,85 | 7,40 | 41,88 | 251,94 | 10,03 | | |
| ВСЕГО: | | 1640 | | | 46,74 | 52,24 | 202,18 | 1481,32 | 40,96 | | |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептур |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-----------------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 4,81 | 7,85 | 29,38 | 207,32 | 0,86 | ТТК №1Д |
| | | 22,50 | 22,50 | | | | | | |
| | | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | 68,00 | 68,00 | | | | | | |
| | | 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 Дели2016 |
| | | 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: | 404 | | | 10,77 | 15,54 | 55,74 | 409,78 | 2,29 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) разливной | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели2016 |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с зеленым горошком к/с | 60 | | | 1,18 | 3,15 | 5,87 | 56,52 | 1,04 | №26, сбдошк 2016 |
| | | 44,70 | 33,60 | | | | | | |
| | | 11,25 | 9,00 | | | | | | |
| | | 15,00 | 9,00 | | | | | | |
| | | 7,20 | 6,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной | 180/7 | | | 1,50 | 4,77 | 8,12 | 87,64 | 7,71 | №63, сбдошк 2016 |
| | | 18,75 | 15,00 | | | | | | |
| | | 19,95 | 15,00 | | | | | | |
| | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| | | 9,60 | 8,00 | | | | | | |
| | | 38,40 | 30,00 | | | | | | |
| | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| Плов из отварной птицы | 200 | | | 11,19 | 10,93 | 31,80 | 282,55 | 0,18 | №321 сбдошк.2016 |
| | | 78,00 | 73,6 | | | | | | |
| | | | 32,0 | | | | | | |
| | | 8,0 | 8,0 | | | | | | |
| | | 11,9 | 10,00 | | | | | | |
| | | 16,3 | 13,00 | | | | | | |
| | | 55,0 | 55,0 | | | | | | |
| | | 86,0 | 86,0 | | | | | | |
| | | 0,8 | 0,8 | | | | | | |
| | | | 168,0 | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 180 | | | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,81 | 342 сб шк 2017 |
| | | 34,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | 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 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 130/20 | | | 24,20 | 20,06 | 32,78 | 408,20 | 0,54 | №251, сбдошк 2016 |
| | | 121,55 | 119,20 | | | | | | |
| | | 7,80 | 7,80 | | | | | | |
| | | 6,50 | 5,42 | | | | | | |
| | | 10,40 | 10,40 | | | | | | |
| | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |
| | | 5,20 | 5,20 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|---------|-------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--|
| Чай с сахаром и лимоном | соль иодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | | |
| | молоко гущенное | 180/6/7 | 20,40 | 20,00 | 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 | | | | | | | |
| Итого: | | | 343 | | 24,33 | 20,09 | 39,01 | 434,68 | 3,37 | | |
| ВСЕГО: | | | 1644 | | 54,98 | 55,36 | 215,97 | 1606,69 | 19,40 | | |

День 3 - ий

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------------|
| | | (в гр) | (в гр) | белки | жиры | угл-ды | Кккал | С | |
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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, катык) | 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: | | 180 | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | 60 | | | 1,56 | 4,43 | 1,94 | 53,88 | 2,79 | №21 сб дошк 2016 |
| | | 70,00 | 55,50 | | | | | | |
| | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки | 180/10 | | | 3,96 | 4,06 | 8,76 | 91,14 | 6,25 | №86 сб дошк 2016 |
| | | 14,00 | 14,00 | | | | | | |
| | | | 10,00 | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами | 50/25 | | | 6,83 | 5,88 | 11,06 | 124,98 | 0,93 | ТТК №784 от 17.11.2023 |
| | | 51,50 | 37,5 | | | | | | |
| | | 39,40 | 37,5 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | 8,10 | 8,10 | | | | | | |
| | | 11,40 | 9,50 | | | | | | |
| | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| | | | 4,75 | | | | | | |
| | | 0,90 | 0,75 | | | | | | |
| | | 0,42 | 0,42 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | | | 59,0 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | | 50,0 | | | | | | |
| | | | 25,0 | | | | | | |
| | | 3,0 | 2,50 | | | | | | |
| | | 6,25 | 5,00 | | | | | | |
| | | 0,75 | 0,75 | | | | | | |
| | | 25,0 | 25,0 | | | | | | |
| | | 1,125 | 1,125 | | | | | | |
| | | 1,125 | 1,125 | | | | | | |
| | | 1,875 | 1,5 | | | | | | |
| | | 0,90 | 0,75 | | | | | | |
| | | 1,50 | 1,50 | | | | | | |
| | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | | 0,25 | 0,25 | | | | | | |
| | | 0,25 | 0,25 | | | | | | |
| | | | 22,50 | | | | | | |
| | | | 25,00 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 130/3 | | | 4,91 | 3,13 | 27,60 | 158,16 | | №219 СБ дошк 2016 |
| | | 45,50 | 45,50 | | | | | | |
| | | 275,00 | 275,00 | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| Кисель | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 16,18 | 75,24 | 0,99 | ТТК |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| | Кисель-концентрат | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20,00 | 20,00 | 1,52 | 0,16 | 9,85 | 47,05 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | |
| Итого: | | 703 | | | 22,29 | 18,29 | 93,22 | 639,64 | 10,96 | |
| 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 иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масса теста | | | 50,00 | | | | | | |
| | говядина (котлетное мясо б/к) | | 24,15 | 23,00 | | | | | | |
| | фарш говяжий с/м | | 24,15 | 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Итого: | | 286 | | | 11,81 | 6,60 | 44,58 | 299,38 | 43,92 | |
| ВСЕГО: | | 1575 | | | 50,70 | 43,28 | 201,40 | 1446,46 | 56,71 | |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр.) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|--|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 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 | 455,26 | 2,10 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) разливной | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели 2016 | |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | | | 0,79 | 0,06 | 4,55 | 21,80 | 2,94 | №42 сб дошк 2016 | |
| | | 75,00 | 60,00 | | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | | |
| Суп гороховый с картофелем на курином бульоне | 180 | | | 3,95 | 3,79 | 11,91 | 106,74 | 4,19 | №87, сб дошк 2016 | |
| | | 53,2 | 40 | | | | | | | |
| | | 16,2 | 16 | | | | | | | |
| | | 12,8 | 10,00 | | | | | | | |
| | | 9,6 | 8,00 | | | | | | | |
| | | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | 0,7 | 0,7 | | | | | | | |
| | | 140 | 140 | | | | | | | |
| Фрикадельки из птицы | 80 | | | 11,24 | 10,07 | 7,04 | 164 | 0,32 | №325, С6 дошк 2016 | |
| | | 90,90 | 59,00 | | | | | | | |
| | | 15,00 | 15,00 | | | | | | | |
| | | 0,50 | 0,50 | | | | | | | |
| | | 18,00 | 18,00 | | | | | | | |
| | | | 92,00 | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 150 | | | 2,53 | 15,70 | 12,29 | 202,86 | 17,87 | №148 ,сб дошк 2016 | |
| | | 66,50 | 50,00 | | | | | | | |
| | | 30,00 | 24,00 | | | | | | | |
| | | | 22,00 | | | | | | | |
| | | 24,00 | 20,00 | | | | | | | |
| | | | 16,00 | | | | | | | |
| | | 41,00 | 32,75 | | | | | | | |
| | | | 30,00 | | | | | | | |
| | | 0,75 | 0,75 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | 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 притушенного лука | | | 7,70 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,80 | 1,80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | сухари панировочные | | 3,20 | 3,20 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 175,00 | | | | | | |
| | выход готовой запеканки | | | 150,00 | | | | | | |
| | Соус сметанный: | | | 30,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 7,50 | 7,50 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | вода | 180 | 22,50 | 22,50 | 0,35 | 0,12 | 26,2 | 108 | 1,44 | ТТК |
| Компот из изюма и яблок | 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: | | 660 | | | 25,70 | 28,75 | 79,98 | 681,67 | 20,09 | |
| Ватрушка королевская | ПОЛДНИК | 150 | | | 18,44 | 10,96 | 58,36 | 404,00 | | ТТК №810 от 15.02.2023 |
| | посыпка низ: | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 10,70 | 10,7 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 21,0 | 21,0 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 10,7 | 10,7 | | | | | | |
| | творожная начинка: | | | | | | | | | |
| | Творог | | 78,50 | 78,5 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 15,00 | 15,0 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 18,0 | 15,0 | | | | | | |
| | посыпка низ: | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,25 | 4,25 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 7,80 | 7,80 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 4,25 | 4,25 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Итого: | | 343 | | | 18,57 | 10,99 | 64,59 | 430,48 | 2,83 | |
| ВСЕГО: | | 1607 | | | 61,20 | 57,14 | 202,90 | 1564,97 | 26,37 | |

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин | Сборник рецептур |
|--|--------------|-----------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| 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 дошк2016 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,10 | 5,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 411 | | | 11,83 | 15,01 | 50,92 | 401,97 | 1,45 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) разливной | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели2016 |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | 60 | | | 1,56 | 4,43 | 1,94 | 53,88 | 2,79 | №21 сб дошк 2016 |
| | | 70,00 | 55,50 | | | | | | |
| | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | | 1,00 | 1,00 | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,00 | | | | | | |
| | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной | 180/10/7 | | | 3,67 | 6,50 | 6,87 | 106,12 | 7,73 | №99 сб шк 2017 |
| | | 24,30 | 23,10 | | | | | | |
| | | | 10,00 | | | | | | |
| | | 77,14 | 58,00 | | | | | | |
| | | 31,25 | 25,00 | | | | | | |
| | | 12,50 | 10,00 | | | | | | |
| | | 12,00 | 10,00 | | | | | | |
| | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---|--|
| Котлеты рыбные | Бульон | 135,00 | 135,00 | 8,99 | 4,26 | 7,82 | 101,72 | 0,46 | №234 сб шк 2017 | |
| | Сметана | 7,00 | 7,00 | | | | | | | |
| | рыба (минтай с/м БГ) | 63,30 | 46,20 | | | | | | | |
| | соль иодированная | 0,70 | 0,70 | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 12,60 | 12,60 | | | | | | | |
| | молоко | 18,20 | 18,20 | | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | сухари панировочные | 7,00 | 7,00 | 3,14 | 5,46 | 32,56 | 192,01 | | №304 сб шк 2017 | |
| | масса полуфабриката | | 81,00 | | | | | | | |
| | масло растительное | 3,00 | 3,00 | | | | | | | |
| | Крупа рисовая | 46,80 | 46,80 | | | | | | | |
| | соль иодированная | 0,60 | 0,60 | | | | | | | |
| | Вода питьевая | 98,00 | 98,00 | | | | | | | |
| Напиток из сухофруктов | Масло сливочное | 3,00 | 3,00 | 0,60 | 0,08 | 16,81 | 71,52 | 0,65 | №394 Сб дошк 2016 | |
| | сухофрукты | 15,30 | 15,00 | | | | | | | |
| | Сахар | 6,00 | 6,00 | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | вода | 183,00 | 183,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | №386 СБ дошк.2016 табл 6 стр 144, Дели + 2012 | |
| | Хлеб ржаной | 100 | 100 | | | | | | | |
| Итого: | | 785 | | 21,32 | 21,67 | 93,64 | 661,44 | 21,63 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | | 150 | | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 | | №204 СБ 2017 | |
| | Макаронные изделия | 49,0 | 49,0 | | | | | | | |
| | Вода | 294,0 | 294,0 | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2,50 | 2,5 | | | | | | | |
| | соль иодированная | 0,50 | 0,50 | | | | | | | |
| Чай с мармеладом | Сыр голландский | 10,20 | 10,00 | 0 | 0 | 19,32 | 72,89 | 0,02 | № 411 сб дошк 2016 | |
| | чай весомой | 0,45 | 0,45 | | | | | | | |
| | вода питьевая | 160 | 160 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | мармелад | 10 | 10 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 | |
| | | 30 | 30,00 | | | | | | | |
| Итого: | | 350 | | 12,43 | 11,94 | 44,90 | 323,69 | 0,02 | | |
| ВСЕГО: | | 1746 | | 46,58 | 48,61 | 209,66 | 1471,54 | 27,10 | | |

2 неделя

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 | Ккал | С | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 6,06 | 6,99 | 30,07 | 228,00 | | ТТК №10Д | |
| | | Крупа ячневая | 22,50 | | | | | | | 22,50 |
| | | Молоко | 90,00 | | | | | | | 90,00 |
| | | Вода | 68,00 | | | | | | | 68,00 |
| | | Сахар | 2,50 | | | | | | | 2,50 |
| | | соль иодированная | 0,50 | | | | | | | 0,50 |
| Кофейный напиток с молоком | 180/6 | Масло сливочное | 5,00 | 5,00 | 2,85 | 2,41 | 10,35 | 74,58 | 1,17 | №414 Дели 2016 |
| | | Кофейный напиток | 2,50 | 2,50 | | | | | | |
| | | Сахар | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | | Молоко | 90,00 | 90,00 | | | | | | |
| | | Вода | 108,00 | 108,00 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | Батон нарезной | 30,00 | 30,00 | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | | №1 Дели2016 |
| | | Масло сливочное | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 406 | | | 11,20 | 13,90 | 55,91 | 414,26 | 1,17 | | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык) | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,45 | №420 Сб дошк 2016 | |
| | | кисломолочный напиток | 185 | | | | | | | 180 |
| Итого: | 180 | | | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,45 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 60 | морковь | 56,28 | 45,00 | 0,65 | 0,11 | 5,17 | 24,24 | | № 39 сб дошк. 2016 |
| | | Яблоки свежие | 17,10 | 15,00 | | | | | | |
| | | Сахарный песок | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 180 | | | 3,77 | 4,26 | 13,55 | 117,36 | 4,14 | №91,128 сб дошк 2016 | |
| | | картофель | 79,8 | | | | | | | 60 |
| | | Морковь | 9 | | | | | | | 7,20 |
| | | Лук репчатый | 8,6 | | | | | | | 7,20 |
| | | Масло растительное | 1,8 | | | | | | | 1,8 |
| | | соль иодированная | 0,6 | | | | | | | 0,6 |
| | | бульон | 135 | | | | | | | 135 |
| | | клецки: | | | | | | | | 18 |
| | | мука пшеничная | 5,5 | | | | | | | 5,5 |
| | | Масло сливочное | 0,6 | | | | | | | 0,6 |
| | | яйцо | 1,92 | | | | | | | 1,6 |
| | | вода | 8,8 | | | | | | | 8,8 |
| | | соль иодированная | 0,16 | | | | | | | 0,16 |
| | | масса теста | | | | | | | | 16,20 |
| | | масса готовых клецек | | | | | | | | 18,00 |
| 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 | |
| | | пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный | 50,00 | | | | | | | 32,50 |
| | | хлеб пшеничный | 7,50 | | | | | | | 7,50 |
| | | Вода | 10,00 | | | | | | | 10,00 |
| | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|-------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------------------------|
| | Лук репчатый | | 12,00 | 10,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Масса припущенного лука | | | 7,50 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 3,50 | 3,50 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 60,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | масса готовых тефтелей | | | 50,00 | | | | | | |
| | сметанно-томатный соус: | | | 25,00 | | | | | | |
| | сметана | | 6,25 | 6,25 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 1,88 | 1,88 | | | | | | |
| | вода | | 18,75 | 18,75 | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,25 | 1,25 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным | | 130/3 | | | 4,09 | 5,97 | 20,33 | 142,30 | 1,36 | №180, сб дошк 2016 |
| | крупа гречневая | | 54,70 | 54,70 | | | | | | |
| | вода питьевая | | 82,00 | 82,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 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 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,81 | 342 сб шк 2017 |
| Компот из свежих яблок | | 180 | | | | | | | | |
| | яблоки свежие | | 34,00 | 28,00 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 673 | | | 17,85 | 17,48 | 89,34 | 588,73 | 6,69 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Гребешок с повидлом | | 60 | | | 5,51 | 8,48 | 30,18 | 219,00 | | №445 СБ 2016 |
| | Мука пшеничная в/с | | 38,50 | 38,50 | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с на подпыл | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | Сахарный песок | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,74 | 1,74 | | | | | | |
| | Яйцо куриное | | 2,40 | 2,00 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | Дрожжи сухие | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 15,50 | 15,50 | | | | | | |
| | Повидло | | 15,30 | 15,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Яйцо для смазки изделия | | 1,00 | 1,00 | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 | 90,00 | №399 сб дошк 2016 |
| Напиток из шиповника | | 180 | | | | | | | | |
| | шиповник | | 18,40 | 18,00 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко или апельсин, или банан, или мандарин) | | 120 | 120 | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 | №386 СБ дошк.2016 |
| Итого: | | 360 | | | 6,60 | 9,21 | 48,62 | 306,78 | 102,00 | |
| ВСЕГО: | | 1619 | | | 40,87 | 45,10 | 201,43 | 1401,77 | 110,31 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|-------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 5,47 | 6,75 | 29,10 | 199,50 | 1,05 | ТТК №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 | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) разливной | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели2016 |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | | | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 5,78 | №46 дошколь. 2016 |
| | | 20,64 | 15,00 | | | | | | |
| | | 15,30 | 12,00 | | | | | | |
| | | 11,40 | 9,00 | | | | | | |
| | | 21,84 | 12,00 | | | | | | |
| | | 10,71 | 9,00 | | | | | | |
| | | 3,60 | 3,60 | | | | | | |
| Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | 180/10/7 | | | 3,45 | 5,79 | 6,02 | 95,57 | 11,44 | №73, сб дошк 2016 |
| | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | | 11,97 | 11,40 | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | |
| | Капуста свежая | | 45,00 | 36,00 | | | | | | |
| | Картофель | | 28,73 | 21,60 | | | | | | |
| | Морковь | | 9,00 | 7,20 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 8,57 | 7,20 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | Вода | | 140,00 | 140,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| Биточки рубленые из рыбы | | 80 | | | 9,76 | 6,21 | 11,74 | 142,4 | 0,25 | ТТК №3 |
| | рыба (минтай с/м БГ) | | 82,20 | 60,00 | | | | | | |
| | или фарш рыбный | | 63,00 | 60,00 | | | | | | |
| | крупка манная | | 2,10 | 2,10 | | | | | | |
| | яйцо | | 1,44 | 1,20 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 18,00 | 15,00 | | | | | | |
| | вода | | 11,20 | 11,20 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,65 | 0,65 | | | | | | |
| | сахар | | 0,16 | 0,16 | | | | | | |
| | сулари панировочные | | 8,00 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | | 94,40 | | | | | | |
| Пюре Картофельное | | 140 | | | 2,86 | 4,48 | 19,08 | 128,10 | 16,96 | № 339 СБ дошк 2016 |
| | Картофель | | 159,60 | 119,70 | | | | | | |
| | Молоко | | 22,12 | 21,00 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,52 | 0,52 | | | | | | |
| Комлот 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 ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 702 | | | 20,28 | 23,06 | 75,64 | 598,52 | 36,87 | |
| | 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 | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 30,00 | 30,00 | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57 | 0,00 | табл 6 стр 134, Дели + 2012 |
| Итого: | | 366 | | | 16,29 | 25,09 | 23,43 | 384,33 | 0,31 | |
| ВСЕГО: | | 1674 | | | 49,00 | 62,58 | 174,74 | 1469,25 | 43,66 | |

| День 9-ый | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|--------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) брутто | Кол - во (в гр) нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамин С | Сборник рецептов |
| | | | | белки | жиры | угл-ды | | | |
| | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3 | | | 7,73 | 5,60 | 39,81 | 241,16 | 0,86 | ТТК № 9Д |
| | Крупа пшеничная | | 22,50 | 22,50 | | | | | |
| | Молоко | | 90,00 | 90,00 | | | | | |
| | Вода | | 68,00 | 68,00 | | | | | |
| | Сахар | | 2,50 | 2,50 | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | |
| | Масло сливочное | | 3,00 | 3,00 | | | | | |
| 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 | 0,04 | №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 | | | | | | | | |
| 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 из свежей капусты с морковью | 60 | | | 1,56 | 4,43 | 1,94 | 53,88 | 2,79 | №21 сб дошк 2016 |
| | капуста свежая | | 70,00 | 55,50 | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | |
| | Сахар | | 1,00 | 1,00 | | | | | |
| | Масло растительное | | 3,00 | 3,00 | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| | Бульон | | 132,00 | 132,00 | | | | | | |
| | Сметана | | 7,00 | 7,00 | | | | | | |
| Гуляш из отварной индейки | | 40/40 | | | 13,55 | 8,08 | 2,72 | 136,31 | 0,74 | №260 сб рецептов 2017 |
| | филе индейки (грудок или бедра) | | 56,00 | 56,00 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масса отварного филе индейки | | | 40,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 17,50 | 14,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 8,50 | 7,10 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | томатная паста | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | мука пшеничная в/с | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,70 | 2,70 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | | 130 | | | 3,92 | 3,36 | 27,64 | 145,06 | | №219 СБ дошк 2016 |
| | макаронные изделия | | 45,50 | 45,50 | | | | | | |
| | вода | | 275,00 | 275,00 | | | | | | |
| | соль йодированная | | 0,50 | 0,50 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Кисель | | 180 | | | 0,54 | 0,09 | 16,18 | 75,24 | 0,99 | ТТК |
| | Кисель-концентрат | | 21,00 | 21,00 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 682 | | | 25,53 | 24,51 | 91,92 | 698,22 | 10,63 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Слойка сладкая | | 35 | | | 2,95 | 3,36 | 14,64 | 123,78 | | СБ вып. б/код и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Казань 1997 |
| | мука пшеничная в/с | | 21,7 | 21,7 | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с на подпыл | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| | яйцо куриное | | 2,1 | 1,75 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,75 | 1,75 | | | | | | |
| | молоко | | 8,75 | 8,75 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 0,7 | 0,7 | | | | | | |
| | дрожжи сухие | | 0,28 | 0,28 | | | | | | |
| | Соль йодированная | | 0,28 | 0,28 | | | | | | |
| | масса теста | | | 35,00 | | | | | | |
| | сахарный песок | | 3,50 | 3,50 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 1,75 | 1,75 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | | 40,25 | | | | | | |
| | яйцо для смазки изделий | | 0,60 | 0,50 | | | | | | |
| | масло растительное для смазки листов | | 0,10 | 0,10 | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 180/6/7 | | | 0,13 | 0,03 | 6,23 | 26,48 | 2,83 | №393 Дели2010 |
| | чай весовой | | 0,45 | 0,45 | | | | | | |
| | Сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| | лимон | | 8,00 | 7,00 | | | | | | |
| | Вода | | 180,00 | 180,00 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин) | | 120 | 120 | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 | №386 СБ дошк. 2016 |
| Итого: | | 348 | | | 3,56 | 3,87 | 32,63 | 206,66 | 14,83 | |
| ВСЕГО: | | 1619 | | | 48,69 | 46,71 | 197,88 | 1442,57 | 28,19 | |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Кол - во (в гр) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|---|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | брутто | нетто | белки | жиры | угл-ды | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | | | 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 Дели2010 |
| | | 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 Дели2010 |
| | | 30,00 | 30,00 | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,00 | | | | | | |
| Итого: | 406 | | | 12,60 | 16,43 | 59,67 | 438,17 | 2,03 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Сок (нектар) разливной | 200 | 200 | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 | 4,00 | №418 Дели2016 |
| Итого: | 200 | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 4,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 60 | | | 0,79 | 0,06 | 4,55 | 21,80 | 2,94 | №42 сб дошк 2016 |
| | | 75,00 | 60,00 | | | | | | |
| | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 180 | | | 1,62 | 3,49 | 8,34 | 77,80 | 0,60 | №94 сб дошк2016 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------------------------------------|
| | Мука пшеничная | | 15,00 | 15,00 | | | | | | |
| | Яйцо | | 4,80 | 4,00 | | | | | | |
| | вода | | 2,80 | 2,80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,20 | 0,20 | | | | | | |
| | Масса лапши | | | 16,00 | | | | | | |
| | Морковь | | 10,00 | 8,00 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 9,52 | 8,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,00 | 4,00 | | | | | | |
| | бульон | | 170,00 | 170,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,80 | 0,80 | | | | | | |
| Биточки "Домашние" | | 70 | | | 10,38 | 8,10 | 14,95 | 154,75 | 0,07 | Акт проработки от 25.12.2018 №569 |
| | цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный | | 84,9 | 55,13 | | | | | | |
| | морковь | | 57,89 | 55,13 | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 16,53 | 13,12 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 18 | 15 | | | | | | |
| | масса припущенного лука | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | соль иодированная | | | 8 | | | | | | |
| | яйцо | | 0,57 | 0,57 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 0,84 | 0,7 | | | | | | |
| | масса полуфабриката | | 5,25 | 5,25 | | | | | | |
| | масло растительное | | | 82,6 | | | | | | |
| | | | 2,6 | 2,6 | | | | | | |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | | 130/2 | | | 3,13 | 2,48 | 31,72 | 161,79 | | №304 сб шк 2017 |
| | Крупа рисовая | | 46,80 | 46,80 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,60 | 0,60 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 281,70 | 281,70 | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| Компот из изюма и яблок | | 180 | | | 0,35 | 0,12 | 26,2 | 108,00 | 1,44 | ТТК |
| | яблоки свежие | | 16,53 | 14,50 | | | | | | |
| | изюм | | 9,18 | 9,00 | | | | | | |
| | масса отварных сухофруктов | | | 14,40 | | | | | | |
| | Вода | | 183,00 | 183,00 | | | | | | |
| | сахар | | 6,00 | 6,00 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 45 | 45,00 | 45,00 | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 667 | | | 19,24 | 14,79 | 103,59 | 613,33 | 5,05 | |
| Жаркое из индейки | ПОЛДНИК | 180 | | | 17,46 | 19,61 | 17,05 | 316,23 | 0,54 | ТТК 580/а по АП от 24.06.2020 |
| | филе индейки (грудок или бедра) | | 56,00 | 56,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,40 | 0,40 | | | | | | |
| | масло растительное | | 1,20 | 1,20 | | | | | | |
| | масса готового филе индейки | | | 40,00 | | | | | | |
| | картофель | | 172,90 | 130,00 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 14,28 | 12,00 | | | | | | |
| | морковь | | 7,50 | 6,00 | | | | | | |
| | томатная паста | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | Масло растительное | | 2,00 | 2,00 | | | | | | |
| | соль иодированная | | 0,30 | 0,30 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 25,00 | 25,00 | | | | | | |
| Напиток из шиповника | | 180/6 | | | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 | 43,92 | №399 сб дошк 2016 |
| | Шиповник | | 18,4 | 18 | | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | Вода питьевая | | 180 | 180 | | | | | | |
| Кондитерское изделие | печенье | 40 | 40,00 | 40,00 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| Итого: | | 406 | | | 21,07 | 23,78 | 53,49 | 514,41 | 44,46 | |
| ВСЕГО: | | 1679 | | | 53,92 | 55,00 | 236,95 | 1650,35 | 55,54 | |
| ИТОГО за 10 дней | | 16570 | | | 506,88 | 539,52 | 2035,16 | 15194,90 | 452,40 | |
| ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день | | 1657 | | | 50,69 | 53,95 | 203,52 | 1519,49 | 45,24 | |

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., Могоильный 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., Могоильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории убитости;

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%