

Согласовано
Секретарь
С.А. Савиных
Директор
В.А. Васильев
09.01.2016 г.

Примерное Показание меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 - часами пребывания от 3 до 7 лет

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборные рецепты
		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 №1Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		60,00	60,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль водопроводная		0,40	0,40						
Масло сливочное		5	5						
Какао с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№111 об.дом.2016
Какао-порошок		2,50	2,50						
Сахар		4,00	4,00						
Молоко		60,00	60,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром сливочным	30/5			2,29	4,40	15,49	111,60		№1 об.дом.2016
Батон парезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	460			18,50	18,76	55,33	418,23	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Каша молочная с сахаром (Какао-порошок, сливочное масло, ваниль, лимон-лаймовый)	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№120СВ дом.2016
каш молочная с сахаром		185,00	180,00						
Сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	
ОБЕД									
Салат из овощей с яблоком	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,05 дом.2016
яблоки		56,28	45,00						
яблоко		17,10	15,00						
св-тр		0,00	0,00						
Суп со сметаной, с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	18,96	150,39	6,59	№111 об.дом.2016
картофель - картофельный		26,3	17,1						
картофель куриный		17,1	17,1						
Лук репчатый		1,29	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для супа		1,5	1,5						
соль водопроводная		0,15	0,15						
Масло сливочное			21,5						
масло сливочное		15	15						
Картофель		79,40	60,00						
Мясо куриное		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
картофель (пюре)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль водопроводная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Пюре картофельное	70			11,79	13,79	11,51	211,06		СВ дом.дом.2016
картофель (пюре)		51,16	49						
картофель		49	49						
Лук репчатый		14,54	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари пшеничные		4,00	4,00						
соль водопроводная		0,7	0,7						
масло сливочное			75,3						
масло растительное		1	1						
Пюре картофельное	140			2,85	4,48	16,08	158,10	16,06	№111СВ дом.2016
Картофель		135,00	116,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
масло сливочное		0,92	0,92						
Пюре картофельное	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№120СВ дом.2016
картофель		15,30	15,00						
Сахар		4,00	4,00						
Вода		181,00	181,00						
Хлеб пшеничный	20			1,52	0,16	0,84	47,00	0,00	№111 об.дом.2016
Хлеб пшеничный		20,00	20,00						
Хлеб пшеничный	35			2,31	0,42	12,96	68,40	0,00	№111 об.дом.2016
Хлеб пшеничный		35,00	35,00						
Итого:	700			23,64	25,38	93,23	701,71	27,94	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с повидлом	130/20			22,82	20,06	25,55	372,40	0,66	№121 об.дом.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 пшеничные		5,20	5,20						
соль водопроводная		0,65	0,65						
повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 об.дом.2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Сок (или нектар) в асортименте	180			0,90		18,18	76,00	3,60	№418 об.дом.2016
Сок (или нектар)		180,00	180,00						
Итого:	516			6,58	6,08	49,42	272,54	4,29	
ВСЕГО:	1799			42,16	45,54	207,45	1423,81	35,53	

День 2-ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборные рецепты
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			3,73	3,61	30,86	183,44	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 водопроводная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 об.дом.2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 об.дом.2016
Батон парезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	403			11,04	12,00	56,56	394,89	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СВ дом.2016
молоко		189,00	180,00						
Итого:	180			5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	
ОБЕД									
Салат из соевых орнугов с луком	50			0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	№20 об.дом.2016
Орнуги соевые		92,85/55,6	44,50						
масса припущенных соевых орнугов			40,50						
Лук репчатый		9,40	7,90						
масса бланшированного лука			7,50						
Масло растительное		2,50	2,50						
Борщ со свеклой капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 об.дом.2016
Капуста свежая		20,00	16,00						

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	яйцо куриное сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	130/3	1,00	0,84	4,03	3,25	18,14	117,73	№182 с.б.домш 2016
			3,50	3,50					
			2,00	2,00					
Чай с мармеладом	гречневая крупа вода питьевая соль йодированная масло сливочное	170/10	32,50	32,50	0,00	0,00	19,32	72,90	№ 411 с.б.домш 2016
			104,00	104,00					
			0,50	0,50					
			3,00	3,00					
Хлеб пшеничный	чай весовой вода питьевая мармелад	20	0,45	0,45	1,52	0,16	9,84	47,00	табл 6 стр 134,Домш + 2012
			170,00	170,00					
			10,00	10,00					
			20,00	20,00					
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	№418 с.б.домш 2016
Итого:			583		14,35	15,11	71,78	468,83	3,68
ВСЕГО:			1848		45,46	53,99	228,04	1590,64	100,75

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборные рецептур										
				брутто	нетто	белки				жиры	угл-ды								
												белки	жиры	угл-ды					
День 4 - ый																			
ЗАВТРАК																			
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль йодированная масса готового омлета	150	96	80	6,12	5,08	28,64	207,07	0,28	№229 с.б.домш 2016									
			75	75															
			2,5	2,5															
			0,4	0,4															
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 с.б.домш 2016									
			6,00	6,00															
			90,00	90,00															
			108,00	108,00															
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	Батон нарезной масло сливочное повидло	30/10/20	30,00	30,00	2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК									
			10,00	10,00															
			20,40	20,00															
Хлеб пшеничный		25	20,0	20,0	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Домш + 2012									
Итого:			415		13,28	15,81	79,84	535,00	1,55										
2 - ой ЗАВТРАК																			
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток сахар	180/3			5,22	4,50	10,17	101,97	1,26	№420 СБ.домш 2016									
			185,00	180,00															
			3,00	3,00															
Итого:			183		5,22	4,50	10,17	101,97	1,26										
ОБЕД																			
Салат из свежы с яблоками	свежая яблоки свежие масло растительное	60	64,00	50,00	0,67	3,10	6,86	58,02	5,58	№336, с.б.домш 2016									
			11,40	10,00															
			3,00	3,00															
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	Картофель Горох Морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная Бульон	200	53,2	40	4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, с.б.домш 2016									
			16,2	1,6															
			12,8	10,00															
			9,6	8,00															
			4	4															
			0,2	0,2															
			140	140															
			Паюв из отварной говядины	говядина б\к (лопатка) масса отварной говядины масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль йодированная масса гарнира							200	51,20	51,2	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	ТТК
												32,0	32,0						
												8,0	8,0						
11,9	10,00																		
16,3	13,00																		
55,0	55,0																		
86,0	86,0																		
2,0	2,0																		
168,0	168,0																		
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180			15,30	15,00	0,60	0,08	20,81	68		0,65	№394 СБ.домш 2016						
			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,Домш + 2012									
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Домш + 2012									
Итого:			700		21,05	23,95	108,84	665,33	11,07										
ПОЛДНИК																			
Рагу из овощей	картофель морковь масса запеченной моркови Лук репчатый масса припущенного лука капуста свежая масса припущенной капусты соль йодированная Масло растительное соус: вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый томатная паста Масло сливочное сахар соль йодированная масса соуса масса рагу	150	94,50	70,00	6,25	8,38	22,38	193,00	8,68	№148, с.б.домш 2016									
			30,00	24,00															
			24,00	20,00															
			21,00	16,00															
			0,75	0,75															
			5,00	5,00															
			40,00	40,00															
			1,80	1,80															
			1,80	1,80															
			3,00	2,40															
			1,44	1,20															
			2,40	2,40															
			0,60	0,60															
			0,40	0,40															
			0,40	0,40															
			40,00	40,00															
			150,00	150,00															
			Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода							180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410/411 с.б.домш 2016
												6,00	6,00						
												180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Домш + 2012									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		150	150	150	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 186,Домш + 2012									
Итого:			506		10,08	9,31	69,73	406,44	23,71										
ВСЕГО:			1804		49,63	53,57	268,59	1708,74	37,59										

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборные рецептур		
				брутто	нетто	белки				жиры	угл-ды
День 5 - ый											
ЗАВТРАК											
Суп молочный со звездочками	Молоко Вода питьевая Макаронные изделия (звездочки) Салерный песок Масло сливочное соль йодированная	200	140,00	140,00	4,38	3,80	14,36	120,00	0,66	№100, сб.домш 2016	
			60,00	60,00							
			16,00	16,00							
			1,60	1,60							
			2,00	2,00							
			1,00	1,00							
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 с.б.домш 2016	
			6,00	6,00							
			110,00	110,00							
			80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00	30,00	3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 с.б.домш 2016	
			5,10	5,00							
			5,00	5,00							
Итого:			420		11,69	12,19	40,06	331,45	2,13		
2 - ой ЗАВТРАК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180			5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ.домш 2016	
			189,00	180,00							
Итого:			180		5,23	4,50	8,65	96,40	2,34		
ОБЕД											
Салат из моркови	морковь масло растительное	60	71,25	57,00	0,80	3,41	4,39	52,14	1,52	ТТК	
			3,60	3,60							

Суп картофельный с фасолью с куриными фрикадельками	180/10			5,68	5,02	11,69	115,55	4,24	№87 СБ дошк 2016
		картофель	48,00	36,00					
		фасоль к/с	57,60	28,80					
		морковь	11,52	9,00					
		лук репчатый	8,57	7,20					
		масло растительное	3,60	3,60					
		вода	126,00	126,00					
		соль йодированная	0,60	0,60					
		шпиката - бройлеры с/м или фарш куриный	17,50	11,40					
		Лук репчатый	11,40	11,40					
		Яйцо	1,19	1,00					
		вода	0,96	0,80					
		соль йодированная	1,00	1,00					
Суфле рыбное	70		0,10	0,10	8,02	7,61	6,59	122,77	0,28 №284,371 СБ дошк 2016
		рыба (минтай с/м БГ)	81,60	60,00					
		масса отварной рыбы		50,00					
соус молочный		Молоко	18,00	18,00					№371 СБ дошк 2016
		Масло сливочное	3,00	3,00					
		Мука пшеничная	3,00	3,00					
		вода	3,50	3,50					
		соль йодированная	0,20	0,20					
		масса соуса молочного		24,00					
		Яйцо	10,50	8,75					
		масса полуфабриката		80,00					
		Масло растительное	2,00	2,00					
Пюре Картофельное	140		159,60	119,70	2,76	4,48	19,08	128,15	16,96 № 339 СБ дошк 2016
		Картофель	22,12	21,00					
		Молоко	5,00	5,00					
		соль йодированная	0,52	0,52					
Компот из изюма и аблок	180		16,5	14,5	0,35	0,12	26,20	108,00	3,40 ТТК
		изюм	9,2	9,0					
		вода	183,0	183,0					
		сахар	6,0	6,0					
Хлеб пшеничный	20		20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00 табл 6 стр 134,Деш + 2012
Хлеб ржаной	35		35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	0,00 табл 6 стр 144,Деш + 2012
Итого:	695				21,44	21,22	91,64	642,84	26,40

ПОДНИК									
Булочка с сахаром	75				4,31	7,13	45,65	262,50	0,41 №442 СБ шк 2017
		Мука пшеничная	45,00	45,00					
		Мука пшеничная на подъем	1,50	1,50					
		Сахарный песок	5,85	5,85					
		масло сливочное	2,10	2,10					
		Яйцо	4,32	3,60					
		Дрожжи сухие	0,38	0,38					
		Молоко	19,50	19,50					
		Соль йодированная	0,50	0,50					
		Вода	17,70	17,70					
		Масса полуфабриката		88,50					
		Яйцо (на смазку изделий)	1,44	1,20					
		Масло растительное на смазку листов	1,00	1,00					
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7		0,45	0,45	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83 №412 сБ дошк 2016
		чай ароматизированный	6,00	6,00					
		Сахар	8,00	7,00					
		лимон	180,00	180,00					
		Вода	180,00	180,00					
Сок (или нектар) и ассортименте	180		180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60 №418 сБ дошк 2016
Итого:	448				5,33	7,15	70,06	364,62	6,84
ВСЕГО:	1743,00				43,69	45,07	210,41	1435,20	37,71

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-вод			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			3,91	7,24	25,02	180,86		ТТК №10Д
		Крупа ячневая	22,5	22,5					
		Молоко	90	90					
		Вода	68	68					
		Сахар	2,5	2,5					
		соль йодированная	0,5	0,5					
		Масло сливочное	3	3					
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сБ дошк 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, с повидлом	30/10/20			2,41	8,12	28,55	194,60	0,10 0,10	ТТК
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		масло сливочное	10,00	10,00					
		повидло	20,40	20,00					
Итого:	423			9,17	17,77	63,92	450,04	1,27	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,17	101,97	1,26	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	185,00	180,00					
		сахар	3,00	3,00					
Итого:	183			5,22	4,50	10,17	101,97	1,26	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,12	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
		зеленый горошек к/с	80,16	48,00					
		масло растительное	2,50	2,50					
Суп картофельный с мясом птицы	180/10			4,03	3,89	22,17	148,21	8,87	№83 сБ дошк 2016
		картофель	106,6	80					
		Морковь	10	8,00					
		Лук репчатый	9,6	8,00					
		Масло растительное	2	2					
		соль йодированная	0,2	0,2					
		вода	130	130					
		шпиката - бройлеры с/м	24,3	23					
		масса отварной мякоти птицы		10,00					
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			11,38	16,32	26,59	267,30	19,48	№148 сБ дошк 2016
		говядина (козлетное мясо б/к) или фарш говяжий	65,30	62,50					
		Масло растительное	2,50	2,50					
		масса готового мясного фарша		50,00					
		картофель	116,90	70,00					
		морковь	31,92	24,00					
		масса запеченной моркови		22,00					
		Лук репчатый	24,00	20,00					
		масса припущенного лука		16,00					
		капусты свежая	21,00	17,00					
		масса припущенной капусты		15,00					
		соль йодированная	0,80	0,80					
		Масло растительное	5,00	5,00					
		соус:							
		вода	40,00	40,00					№366 сБ дошк 2016
		Масло сливочное	1,80	1,80					
		Мука пшеничная	1,80	1,80					
		Морковь	3,20	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 с фаршем		200,00					
Напиток из свежих фруктов	180			0,14	0,14	9,32	40	3,4	№396 СБ дошк 2016
		яблоки	34,20	30,00					
		лимон	6,66	6,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб пшеничный	20		20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0 табл 6 стр 134,Деш + 2012
Хлеб ржаной	35		35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23	0 табл 6 стр 144,Деш + 2012
Итого:	675				20,86	23,52	84,89	613,47	37,25
ПОДНИК									
Слойка сладкая	75			7,83	8,72	40,83	265,50	0,26	стр 150 СБКазань 1997

	мука пшеничная		46,50	46,50														
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50														
	яйцо		4,50	3,75														
	Масло сливочное		3,75	3,75														
	молоко		18,75	18,75														
	сахар		1,50	1,50														
	дрожжи сухие		0,60	0,60														
	соль водированная		0,60	0,60														
	масса теста			75,00														
	прослойка:																	
	сахар		7,50	7,50														
	Масло сливочное		3,75	3,75														
	масса полуфабриката			86,20														
	яйцо для смазки изделий		1,20	1,00														
	масло растительное для смазки листов		0,20	0,20														
Чай с сахаром		180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03									№410,411 сб.дома 2016
	чай ассовый		0,45	0,45														
	сахар		6,00	6,00														
	Вода		180,00	180,00														
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60									№418 сб.дома 2016
Итого:		441			8,79	8,74	65,02	365,44	3,89									
ВСЕГО:		1722			44,84	54,53	224,00	1530,91	43,67									

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,76	29,13	191,69	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 сб.дома2016
		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	111,60		№1 сб.дома,2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,13	13,45	55,49	394,07	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб.дома 2016
кисломолочный напиток	180	185	180						
Итого:	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34 Сб.дома 2016
		72,96	57,00						
		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, сметаной	180/10/7			3,79	4,47	18,97	132,10	11,61	№73,128, сб.дома 2016
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		11,90	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		1,00	1,00						
		0,96	0,80						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
		48,80	31,70						
		31,70	31,70						
		5,00	5,00						
		4,20	4,20						
			12,50						
		10,80	9,00						
		1,50	1,50						
			7,50						
		0,30	0,30						
		3,50	3,50						
			60,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,90	1,90						
		18,80	18,80						
		1,00	1,00						
		0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3			3,74	2,72	24,66	144,96		№219, сб.дома2016
		45,50	45,50						
		3,00	3,00						
		1,30	1,30						
		275,00	275,00						
Компот из изюма и аблок	180			0,35	0,12	26,20	108,00	3,40	ТТК
		16,5	14,5						
		9,2	9,0						
		183,0	183,0						
		6,0	6,0						
		35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр.186,Дом + 2012
Итого:	680			19,42	18,09	106,91	681,59	23,10	
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	150			6,12	9,08	22,64	207,07	0,28	№229, сб.дома2016
		96	80						
		75	75						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
			150						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№412 сб.дома 2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		8,00	7,00						
		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр.134,Дом + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	150			2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр.186,Дом + 2012
Итого:	513			10,01	10,01	70,21	422,69	18,11	
ВСЕГО:	1777			43,14	44,65	246,21	1590,24	44,23	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб.дома 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб.дома2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						

Масло сливочное		409	5,00	5,00	11,84	12,93	50,23	380,67	1,42	
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	180			5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№19 СБ дошк 2016
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180,00	180,00							
Итого:	ОБЕД	180			5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая масса протертой капусты морковь сахар соль водоваренная масло растительное	60	69,38 7,50 1,00 0,60 3,00	55,50 50,00 6,00 1,00 3,00	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 СБ дошк 2016
Расстойник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	цыплята - бройеры с/м или фарш куриный Лук репчатый яйцо вода соль водоваренная Картофель Крупа пшеничная Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленые соль водоваренная Бульон Сметана	180/10/7	17,50 11,40 1,19 0,96 1,00 0,10 79,80 8,00 10,00 4,76 3,00 21,84 1,00 132,00 7,00	11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 60,00 8,00 8,00 4,00 3,00 12,00 1,00 132,00 7,00	2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
Гуляш из отварной говядины	говядина (лопатка б/к) соль водоваренная масса отварной говядины морковь лук репчатый томатная паста масло растительное вода мука пшеничная	40/40	64,00 0,40 17,50 8,50 1,20 2,70 30,00 2,00	64,00 0,40 14,00 7,10 1,20 2,70 30,00 2,00	10,32	8,15	2,62	125,00	0,56	293 сб дошк 2016
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль водоваренная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Компот из урожая	урок Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	0,99	394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной		20 35	20,00 35,00	20,00 35,00	1,52 2,31	0,16 0,42	9,84 13,85	47 69,23	0	табл 6 стр 134,Деш + 2012 табл 6 стр 144,Деш + 2012
Итого:	ПОЛДНИК	712			21,15	24,29	93,00	688,56	44,09	
Вагрушка королевская	Масло сливочное Мука пшеничная Сахарный песок Творог Сахарный песок Яйцо куриное Масло сливочное Мука пшеничная Сахарный песок	150	10,70 21,0 10,7 78,50 15,00 18,0 4,3 7,8 4,3	10,7 21,0 10,7 78,5 15,0 15,0 4,3 7,8 4,3	18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
Напиток из шиповника	шиповник сахарный песок вода питьевая	180	18,4 6,0 180,0	18,0 6,0 180,0	0,61	0,25	6,68	31,38		№417 сб шк 2016
Сок (или нектар) в асортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:		510			19,95	11,21	83,22	511,38	3,60	
ВСЕГО:		1811			88,17	52,93	235,10	1677,01	51,45	

День 9 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кал - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	5,45	6,92	31,86	234,53	0,86	ТТК №1Д	
Кофейный напиток с молоком	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	№14 сб дошк 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,00 5,00	3,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк 2016	
Итого:	404			10,59	13,83	57,70	420,71	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,17	101,97	1,26	№20 СБ дошк 2016	
Итого:	183			5,22	4,50	10,17	101,97	1,26		
ОБЕД										
Салат из моркови	60	71,25 3,60	57,00 3,60	0,80	3,41	4,39	52,14	1,52	ТТК	
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	15,00 4,80 2,80 0,20 10,00 9,52 4,00 170,00 1,00	15,00 4,00 2,80 0,20 16,00 8,00 4,00 170,00 1,00	2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 сб дошк 2016	
Биточки "Домашние"	70	83,25 55,13 16,4 12,6 0,57 0,84 5,25 2,6	55,13 13,12 10,5 0,57 0,7 5,25 2,6	8,18	7,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
Капуста тушеная	130	186,30 4,55 3,25 6,19 3,12 1,56 1,00 0,50	149,00 4,55 2,60 5,20 3,12 1,56 1,00 0,50	3,58	3,74	18,26	108,93	22,31	№ 303 сб шк 2017	
Напиток из сухофруктов	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ дошк 2016	
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Деш + 2012	
Итого:	655			17,51	19,18	87,55	595,83	24,95		
ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром	150	49,00 0,50 294,00	49,00 0,50 294,00	1,55	4,42	20,79	139,69		№204 СБ шк 2017	

Чай с сахаром	Масло сливочное	180/6	2,50	2,50	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410/411 сб.дошк 2016
	сыр голландский		10,20	10,00						
Хлеб пшеничный	чай весовой	20	0,45	0,45	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012
	сахар		6,00	6,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	сахар	100	180,00	180,00	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк 2016
	Вода		20,00	20,00						
Итого:		316			5,83	7,48	49,11	296,65	10,03	
ВСЕГО:		1558			39,15	44,99	204,53	1415,16	38,27	

День 10 -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
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,10	5,71	33,22	204,66	0,00	ТТК №8Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк 2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:	403			12,41	14,10	58,92	416,11	1,47		
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016	
Итого:	180		185	2,58	3,10	13,60	91,89	0,54		
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы	60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34 СБ дошк 2016	
		72,96	57,00							
		3,60	3,60							
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,32	4,64	6,84	79,92	7,5	№69 сб шк 2017	
		77,14	58							
		31,25	25							
		12,5	10							
		12	10							
		4	4							
		0,6	0,6							
		135	135							
		7	7							
Ежики куриные с греческой крупой в сметано-томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022	
		33,40	32,00							
		32,00	32,00							
		5,00	5,00							
		5,90	5,90							
			12,50							
		18,00	15,00							
		2,50	2,50							
			7,50							
		0,25	0,25							
		3,50	3,50							
			60,00							
			25,00							
		6,25	6,25							
		1,88	1,88							
		18,75	18,75							
		1,00	1,00							
		0,20	0,20							
Макаронные изделия отварные	130			4,94	2,72	28,66	154,96		№219 СБ дошк 2016	
		45,5	45,50							
		275,0	275,0							
		1,3	1,3							
		3,0	3,0							
Напиток из свежих яблок	180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№90 СБ дошк 2016	
		34,00	30,00							
		183,00	183,00							
		6,00	6,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00			17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дети + 2012	
Итого:	677			16,02	17,93	72,10	517,11	16,71	0,00	
ПОЛДНИК										
Картофель тушеный с овощами в соусе	140			4,10	6,67	31,30	202,43	36,09	№144 сбшк 2016	
		173,00	130,00							
		5,00	5,00							
		8,40	7,00							
		12,50	10,00							
		0,40	0,40							
			25,00							
		6,25	6,25							
		1,88	1,88							
		18,75	18,75							
		0,20	0,20							
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№412 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6,00	6,00							
		8,00	7,00							
		180,00	180,00							
Ватрушка с повидлом	75			4,38	4,70	43,50	233,76	0,29	№437 СБ дошк 2016	
		37,50	37,50							
		2,00	2,00							
		1,70	1,70							
		2,40	2,00							
		0,59	0,59							
		0,47	0,47							
		15,00	15,00							
			58,50							
		1,75	1,75							
		25,60	25,00							
		0,26	0,26							
		1,20	1,00							
Сок (или нектар) в асортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	588			9,50	11,39	99,19	538,57	42,81		
ВСЕГО:	1848			40,50	46,52	243,82	1563,68	61,53		
ИТОГО на 10 дней	17379			448,50	486,43	2276,60	15335,75	482,12		
В среднем на 1 воспитанника в день	1737,9			44,85	48,64	227,66	1533,57	48,21		

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативы - 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 Сборник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4.2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба морская крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные, расфасованы условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов 1.09(25% отхода) моркови, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отхода)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - огурцы с массовой долей жира 15%
 - сметана с массовой долей жира 2,5%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

