



Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 8 - 10,5 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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>11,82</b>	<b>18,09</b>	<b>55,33</b>	<b>432,40</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>710</b>			<b>25,84</b>	<b>22,25</b>	<b>94,77</b>	<b>694,98</b>	<b>27,57</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
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	
<b>Итого:</b>		<b>336</b>			<b>3,85</b>	<b>7,40</b>	<b>41,88</b>	<b>251,94</b>	<b>10,03</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1640</b>			<b>46,74</b>	<b>52,24</b>	<b>202,18</b>	<b>1481,32</b>	<b>40,96</b>		

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,77</b>	<b>15,54</b>	<b>55,74</b>	<b>409,78</b>	<b>2,29</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>697</b>			<b>18,88</b>	<b>19,73</b>	<b>101,02</b>	<b>677,79</b>	<b>9,74</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
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	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	молоко гущенное	180/6/7	20,40	20,00						
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00							
<b>Итого:</b>		<b>343</b>			<b>24,33</b>	<b>20,09</b>	<b>39,01</b>	<b>434,68</b>	<b>3,37</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1644</b>			<b>54,98</b>	<b>55,36</b>	<b>215,97</b>	<b>1606,69</b>	<b>19,40</b>	

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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
Масло сливочное		5,00	5,00						
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 маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,38</b>	<b>13,89</b>	<b>56,04</b>	<b>415,44</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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						
Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	180/10			3,96	4,06	8,76	91,14	6,25	№86 сб дошк 2016
индейка филе (грудок или бедра)		14,00	14,00						
масса отварного филе индейки			10,00						
крупа пшеничная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		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
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,50	37,5						
хлеб пшеничный		39,40	37,5						
вода питьевая		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,10	8,10						
масло растительное		11,40	9,50						
масса приущенного лука		0,75	0,75						
яйцо куриное			4,75						
соль иодированная		0,90	0,75						
сухари панировочные		0,42	0,42						
Масса полуфабриката		5,00	5,00						
Масло растительное		1,00	59,0						
масса готовых котлет			50,0						
соус томатный с овощами			25,0						
лук репчатый		3,0	2,50						
морковь		6,25	5,00						
масло растительное		0,75	0,75						
бульон или вода		25,0	25,0						
Масло сливочное		1,125	1,125						
мука пшеничная		1,125	1,125						
морковь		1,875	1,5						
лук репчатый		0,90	0,75						
томатная паста		1,50	1,50						
Масло сливочное		0,40	0,40						
сахар		0,25	0,25						
соль иодированная		0,25	0,25						
масса готового томатного соуса			22,50						
масса томатного соуса с овощами			25,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		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		
<b>Итого:</b>		<b>703</b>			<b>22,29</b>	<b>18,29</b>	<b>93,22</b>	<b>639,64</b>	<b>10,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
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						
<b>Итого:</b>		<b>286</b>			<b>11,81</b>	<b>6,60</b>	<b>44,58</b>	<b>299,38</b>	<b>43,92</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1575</b>			<b>50,70</b>	<b>43,28</b>	<b>201,40</b>	<b>1446,46</b>	<b>56,71</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>13,92</b>	<b>17,76</b>	<b>59,67</b>	<b>455,26</b>	<b>2,10</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
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
<b>Итого:</b>		<b>660</b>			<b>25,70</b>	<b>28,75</b>	<b>79,98</b>	<b>681,67</b>	<b>20,09</b>	
Ватрушка королевская	<b>ПОЛДНИК</b>	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
	<b>посыпка низ:</b>									
	Масло сливочное		10,70	10,7						
	Мука пшеничная		21,0	21,0						
	Сахарный песок		10,7	10,7						
	<b>творожная начинка:</b>									
	Творог		78,50	78,5						
	Сахарный песок		15,00	15,0						
	Яйцо куриное		18,0	15,0						
	<b>посыпка низ:</b>									
	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						
<b>Итого:</b>		<b>343</b>			<b>18,57</b>	<b>10,99</b>	<b>64,59</b>	<b>430,48</b>	<b>2,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1607</b>			<b>61,20</b>	<b>57,14</b>	<b>202,90</b>	<b>1564,97</b>	<b>26,37</b>	

День 6 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>11,83</b>	<b>15,01</b>	<b>50,92</b>	<b>401,97</b>	<b>1,45</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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							
	сухари панировочные	7,00	7,00							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017	
	соль иодированная	0,60	0,60							
	Вода питьевая	98,00	98,00							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016	
	Сахар	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
	Хлеб ржаной	45	45							2,97
<b>Итого:</b>		<b>785</b>		<b>21,32</b>	<b>21,67</b>	<b>93,64</b>	<b>661,44</b>	<b>21,63</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>										
Макаронные изделия отварные с сыром	Макаронные изделия	49,0	49,0	10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ 2017	
	Вода	294,0	294,0							
	Масло сливочное	2,50	2,5							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	Сыр голландский	10,20	10,00							
Чай с мармеладом	чай весомой	0,45	0,45	0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016	
	вода питьевая	160	160							
	мармелад	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>350</b>		<b>12,43</b>	<b>11,94</b>	<b>44,90</b>	<b>323,69</b>	<b>0,02</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1746</b>		<b>46,58</b>	<b>48,61</b>	<b>209,66</b>	<b>1471,54</b>	<b>27,10</b>		

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									
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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													
		Масло сливочное	5,00	5,00													
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													
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016								
		Батон нарезной	30,00	30,00													
		Масло сливочное	5,00	5,00													
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,20</b>	<b>13,90</b>	<b>55,91</b>	<b>414,26</b>	<b>1,17</b>									
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>																	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016								
		кисломолочный напиток	185	180													
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>									
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24		№ 39 сб дошк. 2016								
		морковь	56,28	45,00													
		Яблоки свежие	17,10	15,00													
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	Сахарный песок	0,60	0,60	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	
<b>Итого:</b>		<b>673</b>			<b>17,85</b>	<b>17,48</b>	<b>89,34</b>	<b>588,73</b>	<b>6,69</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
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	
<b>Итого:</b>		<b>360</b>			<b>6,60</b>	<b>9,21</b>	<b>48,62</b>	<b>306,78</b>	<b>102,00</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1619</b>			<b>40,87</b>	<b>45,10</b>	<b>201,43</b>	<b>1401,77</b>	<b>110,31</b>		

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,43</b>	<b>14,44</b>	<b>55,46</b>	<b>401,96</b>	<b>2,48</b>	
<b>2- ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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
<b>Итого:</b>		<b>702</b>			<b>20,28</b>	<b>23,06</b>	<b>75,64</b>	<b>598,52</b>	<b>36,87</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
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
<b>Итого:</b>		<b>366</b>			<b>16,29</b>	<b>25,09</b>	<b>23,43</b>	<b>384,33</b>	<b>0,31</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1674</b>			<b>49,00</b>	<b>62,58</b>	<b>174,74</b>	<b>1469,25</b>	<b>43,66</b>	

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				
	<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,28</b>		
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>		
	<b>ОБЕД</b>									
Салат из 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
<b>Итого:</b>		<b>682</b>			<b>25,53</b>	<b>24,51</b>	<b>91,92</b>	<b>698,22</b>	<b>10,63</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
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 апельсин, или банан, или мандарин)		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>		<b>348</b>			<b>3,56</b>	<b>3,87</b>	<b>32,63</b>	<b>206,66</b>	<b>14,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1619</b>			<b>48,69</b>	<b>46,71</b>	<b>197,88</b>	<b>1442,57</b>	<b>28,19</b>	

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№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						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>12,60</b>	<b>16,43</b>	<b>59,67</b>	<b>438,17</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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
<b>Итого:</b>		<b>667</b>			<b>19,24</b>	<b>14,79</b>	<b>103,59</b>	<b>613,33</b>	<b>5,05</b>	
<b>Жаркое из индейки</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>180</b>			<b>17,46</b>	<b>19,61</b>	<b>17,05</b>	<b>316,23</b>	<b>0,54</b>	<b>ТТК 580/а по АП от 24.06.2020</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>406</b>			<b>21,07</b>	<b>23,78</b>	<b>53,49</b>	<b>514,41</b>	<b>44,46</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1679</b>			<b>53,92</b>	<b>55,00</b>	<b>236,95</b>	<b>1650,35</b>	<b>55,54</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>16570</b>			<b>506,88</b>	<b>539,52</b>	<b>2035,16</b>	<b>15194,90</b>	<b>452,40</b>	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>		<b>1657</b>			<b>50,69</b>	<b>53,95</b>	<b>203,52</b>	<b>1519,49</b>	<b>45,24</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях, Тутельян В.А., Могольный 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., Могольный 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) моркови, 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%