



Исаринова Л.И.
 01.2014

Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 в дневном пребывании от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-вод	Квал		
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" маночная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,07	28,40	202,64	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 йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,58	13,98	49,89	356,99	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, казык, напиток яблочно-лимонный)	180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2011
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	
ОБЕД									
Салат из свежей калусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
калуста свежая		70,00	55,50						
масса прожаренной калусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180			1,51	2,42	8,74	62,82	4,14	№91,128 сб дошк 2011
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль йодированная		0,3	0,3						
бульон		135	135						
клецки:			30						
мука пшеничная		9,12	9,12						
Масло сливочное		0,96	0,96						
яйцо		3,17	2,64						
вода		14,40	14,40						
соль йодированная		0,20	0,20						
масса теста			27,00						
масса готовых клецек			30,00						
Рагу из овощей с мясом	50/150			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		80,00	80,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
масса готового отварного мяса			50,00						
картофель		63,44	47,70						
морковь		31,92	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса притушеного лука			16,00						
калуста свежая		43,75	35,00						
масса притушенной калусты			31,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:			40,00						
вода		40,00	40,00						
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 рагу с мясом			200,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68	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:		690			22,77	32,65	74,08	666,68	26,63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (мятой с/м БГ)		63,30	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,20	18,2						
	сахари панфиловские		7,0	7,0						
	масса полуфабриката			81,0						
	масло растительное		3,0	3,0						
Пюре Картофельные		140			2,86	4,48	25,08	148,15	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						
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						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,79	5,90	10,95	108,40		табл 6 стр 136 Ддели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	1,90	0,20	12,30	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		546			15,00	15,26	71,97	488,02	27,45	
ВСЕГО:		1819,00			51,05	65,00	209,49	1603,00	57,37	

День 2-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 полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			3,73	3,61	30,86	183,44	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	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016	
		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			11,04	12,00	51,68	362,93	2,33		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисло-молочный напиток (Кефир, ряженка, катык, мацони, аджидофильный)	180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		185	180							
Итого:	180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54		
ОБЕД										
Салат с картофелем и зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№26 сб 2016	
		44,70	33,60							
		11,25	9,00							
		15,00	9,00							
		7,2	6							
		3	3							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк.2016	
		20,00	16,00							
		21,28	16,00							
		12,50	10,00							
		9,52	8,00							
		41,00	32,00							
		0,90	0,90							
		1,00	1,00							
		4,00	4,00							
		0,60	0,60							
		140,00	140,00							
		7,00	7,00							
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
		84,9	55,13							
		57,89	55,13							
		16,53	13,12							
		18	15							
		1,5	1,5							
			8							
		0,57	0,57							
		0,84	0,7							
		5,25	5,25							
			82,6							
		2,6	2,6							

	вода питьевая		140,00	140,00							
	гречка пшеничные:			10							
	хлеб пшеничный		18,75	15,75							
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб.шош.2016	
	цедла га-Бройлеры с/м		78,00	73,6							
	масса отварной птицы			32,0							
	масло сливочное		8,0	8,0							
	Лук репчатый		11,9	10,00							
	Морковь		16,3	13,00							
	Крупа рисовая		55,0	55,0							
	вода		86,0	86,0							
	соль йодированная		0,8	0,8							
	масса гарнира			168,0							
Кисель		1кг/6			0,54	0,09	16,18	75	0,99	ТТК	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		701			22,07	15,79	100,35	661,83	9,11		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023	
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,40	37,50							
	Крупа манная		1,25	1,25							
	яйцо		0,90	0,75							
	Лук репчатый		11,40	9,50							
	вода		7,00	7,00							
	соль йодированная		0,44	0,44							
	сахар		0,10	0,10							
	сахари пазировочные		5,00	5,00							
	Масло растительное		1,25	1,25							
	Масса полуфабриката			59,00							
	масса готовых котлет			50,00							
соус томатный с овощами				25,00							
	бульон или вода		25,00	25,00							
	Масло сливочное		1,125	1,126							
	мука пшеничная		1,125	1,125							
	морковь		1,875	1,50							
	лук репчатый		0,90	0,75							
	томатная паста		1,50	1,50							
	Масло сливочное		0,375	0,375							
	сахар		0,25	0,25							
	соль йодированная		0,25	0,25							
	масса готового томатного соуса			22,50							
	лук репчатый		3,00	2,50							
	морковь		6,25	5,00							
	масло растительное		0,75	0,75							
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			4,10	7,67	21,30	202,43	36,09	№144 сб.шк 2016	
	Картофель		173,00	130,00							
	масло растительное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,40	7,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	соус			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	соль йодированная		0,20	0,20							
Напиток из шпината		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк.	
	шпинат		18,4	18							
	сахар		6	6							
	вода		180	180							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	0,75	0,98	7,44	41,70	0,00	табл 6 стр 136,Дели +,2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№3#6 СБ дошк.2016	
Итого:		551			14,58	15,27	81,19	571,53	90,94		
ВСЕГО:		1838			50,49	45,70	248,71	1677,93	104,63		

День 4 - 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			5,43	5,47	31,83	221,33	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	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						

Каша гречневая расквашенная с овощами с маслом сливочным	130/3	54,70 82,00 0,33 115,00 22,00 2,40 130,00 3,00	54,70 82,00 0,33 115,00 17,00 2,00 130,00 3,00	4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк2016
Компот из свежих яблок	180	31,92 6,00 183,00	28,00 6,00 183,00	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012 табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:	700			22,14	22,68	92,60	672,74	19,35	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	121,55 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/67	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№412 Дели2016
Булочка дорожная	50	30,50 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 1,20 1,00 2,00 1,00	30,00 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 1,20 1,00 2,00 1,00	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
Сок в индивидуальном	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:	518			28,31	27,06	72,68	648,16	5,87	
ВСЕГО:	1801,00			64,27	64,64	230,26	1777,68	28,09	

День 3 - ий									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	ТТК №2Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	3,01	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Итого:	406			11,14	11,55	53,67	350,70	2,24	
Молоко кипяченое (молоко)	180	189	180	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60	56,28 17,10 0,60	45,00 15,00 0,60	0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб дошк2016
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гречихой	180/10	53,20 16,20 12,80 9,60 4,00 0,70	40,00 16,00 10,00 8,00 4,00 0,70	5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сб дошк2016

Бульон с маслом сливочным	Банки маршиной Масло сливочное	3шт5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2016
Итого:		406			10,57	12,38	53,32	375,68	2,03	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, натик, напиток видофильный)	2 - ой ЗАВТРАК	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
Итого:	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	
Игра кабачковая	ОБЕД игра кабачковая	50		51,00	0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ дошк 2016
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	Картофель запуща свекла Мирровь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленые соль иодированная бульон Сметана говядина (вотлетное мясо б/а) или фарш говяжий Лук репчатый Яйцо куриные Вода питьевая Соль йодированная	180/10/5	71,82 18,00 9,00 8,64 3,60 19,66 0,70 126,00 5,00 11,90 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	54,00 14,40 7,20 7,20 3,60 10,80 0,70 126,00 5,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10	3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 сб дошк 2016
Тефтели мясные	говядина (вотлетное мясо б/а) или фарш говяжий Лук репчатый масло растительное Хлеб пшеничный вода питьевая соль иодированная Мука пшеничная в/с масса полуфабриката масло растительное	70	46,2 46,2 16,8 2,1 9,4 14,0 0,7 4,8 84 2	44,4 44,4 14 2,1 9,4 14,0 0,7 4,8 84 2	8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошк ольм. №303, 2016
Макаронные изделия отварные с маслом	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	130/3	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	4,93	2,75	27,70	155,22		№219 СБ дошк 2016
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180/6	18,4 6 183	18,0 6,0 183,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дел 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дел 2012
Итого:		704			21,75	18,89	95,39	646,74	14,84	
Омлет с сыром	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК яйцо молоко сыр масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	120 57 15,3 3 0,4 150	100 57 15 3 0,4 150	11,25	15,44	2,55	289,10	0,35	№229, сб дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2
Пирожок печеный с повидлом	Мука пшеничная в/с Мука пшеничная в/с Масло сливочное Сахарный песок Яйцо куриные Соль йодированная Дрожжи сухие вода питьевая Повидло Масло растительное Яйцо куриные	60	30 1,32 1,32 2,04 1,8 0,5 0,36 14,04 27,6 0,19 1,44	30 1,32 1,32 2,04 1,5 0,5 0,36 14,04 27 0,19 1,2	3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:		551			17,69	19,45	70,69	623,88	2,91	
ВСЕГО:		1841			52,69	53,70	231,96	1735,21	21,22	

День 5 - ый

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

Кавказ с молоком	суповая заправка (звездочки)		16,00	16,00						
	Сахар		1,60	1,60						
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное соль йодированная	1кг/6	2,00 1,00	2,00 1,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Кавказ-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
	Багет нарезной Сыр Мясо сливочное	30г/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
Итого:		426			13,06	13,60	37,65	311,89	2,23	
Молоко выпеченье (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК									
	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
Винегрет с солеными огурцами	ОБЕД									
	Картофель	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46 сб дошк 2016
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соленые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	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 йодированная		1,00	1,00						
Суфле куриное с рисом		70			12,05	11,48	3,21	164,18		№ 328 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		116,64	116,64						
	масса отварной мякоти птицы			48						
	крупа рисовая		4,45	4,45						
	вода		16,4	16,4						
	соль йодированная		0,13	0,13						
	масса вязкой рисовой каши			19						
	яйцо куриное		9,12	7,6						
	масло сливочное		3,8	3,8						
	сыр		2,04	2						
	масса полуфабриката			76						
	масса готового суфле			70						
	Капуста тушеная		130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20
капуста свежая			186,3	149						
масло растительное			4,55	4,55						
морковь			3,25	2,6						
лук репчатый			6,19	5,2						
томатная паста			3,12	3,12						
мука пшеничная			1,56	1,56						
сахар			1	1						
соль йодированная			0,5	0,5						
Компот из яблок и яблок			180			0,35	0,12	26,2	108	1,44
	яблоки свежие		14,80	14,50						
	ячм		9,20	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:		665			20,71	26,94	70,24	619,85	29,78	
Залезка картофельная с мясом со сметанным соусом	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (кнлетное мясо) или фарш говяжий		39,00 39,40	37,50 37,50						
	масло сливочное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовый закусочки			150,00						

	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
Чай с сахаром и лимоном	вода	180/67	22,50	22,50	0,12	0,02	6,23	26,12	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						
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№306 СБ дошк 2016
Итого:		523			22,48	23,09	65,11	551,41	17,95	
ВСЕГО:		1794			58,95	66,72	186,50	1577,03	52,30	

2 недели

Наименование блюда 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 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 дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,23	50,91	371,68	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисло-молочный напиток (вешфир, ряженка, кефир, напиток ацидофильный)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47, сб дошк 2016
		57,2	40						
		6	5						
		2,5	2,5						
		2,5	2,5						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
		15,00	15,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		1,30	1,30						
		120,00	120,00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	ттк
		64	64						
		0,4	0,4						
		40	40						
		180	135						
		24	20						
		45,5	25						
		5	5						
		10	10						
		160	160						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	655			24,63	26,04	70,81	603,96	21,38	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Вареники лепные с маслом сливочным	130/5			19,27	13,03	19,90	273,50	0,58	№243,244 сб дошк 2016
		103,40	101,3						
		14,2	14,2						
		7,40	7,4						
		8,88	7,4						
		0,30	0,3						
		123,5	123,5						
		5,0	5,0						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	14,67	61,04	90,00	№399 сб дошк 2016
		18,4	18						
		6	6						
		180	180						
Гребешок из дрожжевого теста	60			5,51	8,48	30,189	219	0,165	№445 сб дошк 2016

Мука пшеничная в/с		38,50	38,50							
мука пшеничная в/с на подпыл		1,20	1,20							
Сахар		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 изделий		1,00	1,00							
Сок в юп упаковке	125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016	
Итого:	506			25,99	21,76	77,36	608,88	93,25		
ВСЕГО:	1745			63,69	63,13	212,68	1676,41	117,55		

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Крупя ячневая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Сыр пармезано	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:	416			13,83	16,56	51,56	416,68	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк2016
огурцы соевые		32,76	18,00						
картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63,сбдошк2016
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель		21,28	16,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		41,00	32,00						
Сахар		0,90	0,90						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		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
цыплята - бройлеры с/м		48,80	31,70						
или фарш куриный		31,70	31,70						
вода		5,00	5,00						
рис		4,20	4,20						
масло отварного рафинированного									
риса			12,50						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
масло припущенного лука			7,50						
соль йодированная		0,30	0,30						
мука пшеничная		3,50	3,50						
масло пшеничного			60,00						
соус сметанно- томатный:			25,00						
сметана		6,25	6,25						
мука пшеничная		1,90	1,90						
вода		18,80	18,80						
томатная паста		1,00	1,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	25,08	148,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль йодированная		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017

	яблони свежие		31,92	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:		687			16,55	21,16	87,84	616,36	31,49	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		200			1,76	2,23	12,31	84,8	8,86	№106,107 сб дошк 2017
	картофель		106,4	80						
	морковь		10	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	томатная паста		0,8	0,8						
	масло растительное		2	2						
	фрикадельки рыбные:			40						
	фарш из горбуши		39,5	37,6						
	яйцо куриное		2,4	2						
	лук репчатый		9,6	8						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	вода питьевая		3,6	3,6						
	масса полуфабриката фрикаделек			50						
	масса готовых фрикаделек			40						
Чай с мармеладом		100/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Итого:		500			4,44	2,87	56,20	275,26	18,88	
ВСЕГО:		1786			37,52	43,69	209,15	1399,62	52,80	

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			5,15	4,31	29,10	178,49	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кавказ с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	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	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,11	12,00	50,59	349,00	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189,00	180,00						
Итого:	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
ОБЕД									
Салат из моркови	60			0,81	3,92	4,44	56,96	1,56	ТТК
		71,25	57,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			1,51	2,42	8,74	62,82	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,3	0,3						
		135	135						
			30						
		9,12	9,12						
		0,96	0,96						
		3,17	2,64						
		14,40	14,40						
		0,20	0,20						
			27,60						
			30,00						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			8,39	9,91	13,23	199,60	32,40	№319 СБ дошк 2016
		97,5	92,0						
			40,0						
		15	15,0						№372 СБ дошк 2016
		5	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		137	103,0						

	морковь		37,5	30,00						
	Лук репчатый		28	23,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
Компот из урюка	масса овощей с соусом	180		160,0	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:		665			14,08	16,81	60,85	476,77	40,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		91	72						
	говядина б/к (жолетное мясо) или фарш говяжий		47	45						
	крупа рисовая		45	45						
	крупа рисовая		6	6						
	масса отварного риса			17						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса припущенного лука			10						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный				30,00						
	Мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно-томатного			30,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	29,22	177,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная дрожжи сухие		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Сахар		0,40	0,40						
	Масло сливочное		1,00	1,00						
	Яйцо		2,50	2,50						
	молоко		3,00	2,50						
	масса теста		12,50	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса пф			57,50						
	яйцо		0,90	0,75						
	Масло растительное		0,13	0,13						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дел
Итого:		541			17,33	15,52	83,62	526,83	3,18	
ВСЕГО:		1792			45,22	47,42	208,56	1446,46	48,54	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,53	4,61	27,86	173,44	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	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:	409			11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	
2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, варык, напиток биоцитофильный)	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						

Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/5			5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	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	5,99	42,67	1,17	№195 Дели2010
	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			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		406			10,57	12,38	53,32	375,68	2,03	
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		180,00	180,00						
Итого:		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
Салат из свеклы с огурцами соевыми	ОБЕД	60			0,87	3,66	0,41	52,44	5,10	№17 сб дошк 2016
	свекла		46,10	36,00						
	огурцы соевые		21,84	12,00						
	Лук репчатый		3,60	3,00						
	зеленый горошек в/с		10,02	6,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на мясном бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	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		1,00	1,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№293 сб рецептур 2016
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	Соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			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						
Макаронные изделия отварные		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		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:		675			22,77	22,29	72,77	612,47	7,19	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб дошк2016
	яйцо		120	100						
	молоко		55	55						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№199 сб дошк 2016
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,86	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в вид упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Дели2016
Итого:		511			15,72	15,38	84,70	529,22	46,70	
ВСЕГО:		1772			51,77	53,06	224,30	1611,24	58,26	
ИТОГО за 10 дней		17912,00			534,37	557,17	2151,97	16000,77	600,85	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1791,20			53,44	55,72	215,20	1600,08	60,09	

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 нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тютельян В.А., Мочильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тютельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания