

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - й

Согласовано
Заведующий МАДОУ №2
"Золотая рыбка" пгт. Камские Поляны НМР РТ
Гареева Д.Ш.

16.07.2018 от 01.11.2025г.
Золотая рыбка
Камские Поляны

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угли-ды в вт			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80 238,71	0001603	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром (кэтик, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			6,72	6,46	25,07	185,40	1,26	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78,00 8,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80	73,60 32,00 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 0,80	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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			20,97	17,63	100,17	667,55	4,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко	60/20	68,34 39,75 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 10,00 10,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016

Пюре Картофельное	масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль йодированная масса соуса	140	1.10 1.10 10.00 0.20 0.13 20.00	1.10 1.10 10.00 0.20 0.13 20.00							
	Картофель Молоко Масло сливочное соль йодированная		159.60 22.12 5.00 0.52	119.70 21.00 5.00 0.52	2.86	4.48	19.08	128.10	16.96	№339 СБ дошк 2016	
Хлеб пшеничный		35	35.00	35.00	2.66	0.28	17.22	82.25	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
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	№410, 411 Дели 2016	
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:		541			17.95	9.09	57.98	387.96	27.45		
ВСЕГО:		1840			59.54	49.49	242.87	1682.96	35.78		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в брутто	Кол - во (в нетто	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур			
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК											
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	Крупа полбяная Молоко вода Сахар соль йодированная Масло сливочное	180/3	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	4.81	7.85	29.38	207.32	0.86	ТТК №1Д	
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2.00 6.00 110.00 80.00	2.00 6.00 110.00 80.00	3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30.00 5.00	30.00 5.00	2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2010	
Итого:		404			10.77	15.54	55.74	409.78	2.29		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (капык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180		185.00	5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	№420 СБ дошк 2016	
Итого:		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45		
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром	морковь сахар	60		72.00 3.00	57.60 3.00	0.75	0.06	6.97	31.38	2.88	№42, сб шк 2017
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Томат-паста Масло растительное соль йодированная Бульон Сметана	180/7			1.48	4.59	8.12	85.97	7.71	№63 сб дошк 2016	
Гуляш из отварной говядины	говядина лопатка б/к соль йодированная масса отварной говядины морковь лук репчатый вода питьевая томатная паста мука пшеничная в/с масло растительное соль йодированная	40/40	64.00 0.40 40.00 17.50 8.50 30.00 1.20 2.00 4.00 0.70 140.00 7.00	64.00 0.40 40.00 14.00 7.10 30.00 1.20 2.00 4.00 0.70 140.00 7.00	11.64	13.43	2.31	176.80	0.74	№260 сб рецептур 2017	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа вода питьевая соль йодированная масло сливочное	130/3	61.90 92.30 0.40 3.00	61.90 92.30 0.40 3.00	7.62	4.16	34.47	205.27	0.00	№179 сб дошк 2016	
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34.00 6.00 183.00	30.00 6.00 183.00	0.14	0.14	25.09	103.14	0.81	№342 сб шк 2017	
Хлеб пшеничный		35	35.00	35.00	2.66	0.28	17.22	82.25	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:		720			27.27	23.20	112.01	773.99	12.14		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сырники из творога с повидлом	творог мука пшеничная в/с	120/30	122.40 14.40	120.00 14.40	22.66	17.45	34.00	379.80	0.46	№4245 СБ дошк 2016	

Чай с сахаром и лимоном	масса полуфабриката	137.00						
	масло растительное	2.50						
	масса готовых сырников	120.00						
	повидло	30.60						
	чай весовой	0.45	0.45					
	Сахар	6.00	6.00					
	лимон	8.00	7.00					
	Вода	180.00	180.00					
Сок в инд.упаковке		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00
								2.50
Итого:		468		23.42	17.48	52.85	459.28	5.79
ВСЕГО:		1772		66.67	60.72	228.16	1735.05	20.67

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	13.50 10.00 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	13.50 10.00 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	5.34	8.40	29.46	215.85	0.86	ТТК №7Д
Чай с молоком, сахаром	чай весовой Сахар Молоко Вода	180/6	0.45 6.00 92.00 90.00	0.45 6.00 90.00 90.00	3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30.00 5.10 5.00	30.00 5.00 5.00	3.61	5.83	15.49	128.77	0.07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			14.37	13.83	65.78	445.69	2.31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катьык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185.00	180.00	5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20.00	20.00	0.75	6.10	12.50	108.50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			5.97	10.60	20.06	200.50	0.45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая б/к масса прогретой капусты морковь соль иодированная сахарный песок масло растительное	60	62.50 12.50 0.60 3.00 3.00	50.00 10.00 0.60 3.00 3.00	0.84	3.05	5.41	52.44	19.47	№21 сб дошк Дели2016
Суп картофельный на курином бульоне, с рыбными фрикадельками	картофель морковь лук репчатый томатная паста масло растительное Бульон соль иодированная фрикадельки рыбные: минтай ПБГ с/м или фарш рыбный яйцо куриное лук репчатый соль иодированная вода питьевая масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек	180/20	95.76 9.00 8.60 0.72 1.80 126.00 0.60 0.60 25.80 19.00 2.88 3.60 0.24 3.00 25.00 20.00	72.00 7.20 7.20 0.72 1.80 126.00 0.60 0.60 18.80 18.80 2.40 3.00 0.24 3.00 20.00 14.95	5.04	2.74	12.43	104.08	8.97	№106,107 сб шк 2017
Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куринный морковь Лук репчатый Масло растительное масса пропущенного лука соль иодированная яйцо Мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	70	84.9 57.89 16.53 18 1.5 0.57 0.84 5.25 2.6	55.13 55.13 13.12 15 1.5 0.57 0.7 5.25 2.6	10.38	8.10	14.95	154.75	0.07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	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	4.81	6.09	22.96	165.79	0.00	№219 Сб дошк 2016
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21.00 6.00 180.00	21.00 6.00 180.00	0.54	0.09	16.18	75.24	0.99	ТТК
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	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:		719		26.86	20.85	104.53	711.00	30.50		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			150		13.94	24.83	2.64	289.66	0.28	№229, сб дошк 2016
Омлет натуральный	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							
Пирожок печеный с повидлом	Мука пшеничная в/с	25.00	25.00							
	Мука пшеничная в/с	1.20	1.20							
	Масло сливочное	1.13	1.13							
	Сахарный песок	1.33	1.33							
	Яйцо куриное	1.60	1.33							
	соль иодированная	0.40	0.40							
	Дрожжи сухие	0.20	0.20							
	вода питьевая	10.00	10.00							
	Повидло	16.80	16.70							
	Масло растительное	0.17	0.17							
	Яйцо куриное	1.20	1.00							
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник	180/6			0.61	0.25	6.68	31.38	43.92	№399 сб дошк 2016
	сахар		18.40	18.00						
	вода		6.00	6.00						
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100.00	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		216			21.25	28.95	74.06	643.37	54.23	
ВСЕГО:		1543			68.45	74.22	264.43	2001.55	86.49	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	г)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК										
Каша яичневая молочная с маслом сливочным	Крупа яичневая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	22.50 90.00 68.00 2.50 0.50 3.00	6.04	5.54	30.04	214.80		ТТК №10Д
Кофеинный напиток с молоком	Кофеинный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2.50 6.00 90.00 108.00	2.50 6.00 90.00 108.00	2.85	2.41	10.35	74.58	1.17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30.00 5.00	30.00 5.00	2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2010
Итого:		404			11.18	12.45	55.88	401.06	1.17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кисель, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185.00	180.00	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		200			1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	свекла яблоки масло растительное	60	61.50 11.40 3.00	48.00 10.00 3.00	0.65	3.1	3.86	46.02		№36 дошк. 2016
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки	крупа пшенная картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода	180	11.00 80.00 9.00 8.60 1.80 0.60 126.00	11.00 60.00 7.20 7.20 1.80 0.60 126.00	1.42	1.95	8.72	61.74	5.94	№86 сб дошк 2016
Индейка тушеная с овощами по-татарски	индейка филе соль иодированная масса отварного филе индейки лук репчатый морковь Масло сливочное бульон	40/30	56.00 0.40 40.00 26.40 12.50 2.50 10.00	56.00 0.40 40.00 22.00 12.00 2.50 10.00	10.76	10.11	4.01	150.93	5.03	ТТК №753 от 20.08.2022
Пюре картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159.60 22.12 5.00 0.52	119.70 21.00 5.00 0.52	2.86	4.48	19.08	128.10	16.96	№339 СБ дошк 2016
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18.40 6.00 183.00	18.00 6.00 183.00	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, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			20.96	20.40	82.41	602.93	30.37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24.20	20.06	32.78	408.20	0.54	№251. сб дошк 2016

			7.80	7.80						
			6.50	5.42						
			10.40	10.40						
			5.20	5.20						
			5.20	5.20						
			5.20	5.20						
			0.65	0.65						
			20.40	20.00						
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						
Сок в инд.упаковке		200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00	№418 Дели 2016
Итого:		536			25.26	20.08	59.00	517.10	4.57	
ВСЕГО:		1840			58.41	52.94	217.49	1605.89	40.11	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
			(в г)	(в г)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22.50 158.00 2.50 0.50 3.00	22.50 158.00 2.50 0.50 3.00	5.45	5.30	29.08	186.30	1.05	ТТК №4Д	
Чай без сахара, с мармеладом	чай весовой вода питьевая мармелад	180/20	0.45 180.00 30.00	0.45 180.00 30.00	0.09	0.02	23.84	96.30	0.03	ТТК	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30.00 5.10 5.00	30.00 5.00 5.00	3.61	5.83	15.49	128.77	0.07	№3 сб дошк 2016	
Итого:		423			9.15	11.15	68.41	411.37	1.15		
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (капык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	№420 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	сушки	20	20.00	20.00	2.18	0.26	13.76	66.20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012	
Итого:		200			7.40	4.76	21.32	158.20	0.45		
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром	морковь сахар	60	72.00 3.00	57.60 3.00	0.75	0.06	6.97	31.38	2.88	№42, сб шк 2017	
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	Картофель Горох Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий лук репчатый Яйцо куриное вода питьевая соль йодированная масса полуфабриката фрикаделек	180/10	53.20 16.20 12.80 9.60 4.00 0.70 140.00 11.97 11.97 1.19 0.96 1.00 0.10	40.00 16.00 10.00 8.00 4.00 0.70 140.00 11.40 11.40 1.00 0.80 1.00 0.10	5.95	4.97	11.98	126.35	4.24	№87, 128 сб дошк 2016	
Тефтели мясные		70			14.30						
					10.00						
						8.10	7.29	7.87	129.44	0.06	СБ дошкольн. №303, 2016
Рагу из овощей	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий Лук репчатый масло растительное Хлеб пшеничный вода питьевая соль иодированная Мука пшеничная в/с масса полуфабриката масло растительное соус:	150	46.20 46.20 16.80 2.10 9.40 14.00 0.70 4.80 84.00 2.00	44.40 44.40 14.00 2.10 9.40 14.00 0.70 4.80 84.00 2.00	2.53	15.70	12.29	202.86	17.87	№148, сб дошк 2016	
	картофель морковь масса запеченной моркови Лук репчатый масса припущененного лука капуста свежая масса припущенной капусты соль йодированная Масло растительное соус:	150	66.50 30.00 22.00 24.00 16.00 41.00 30.00 0.75 5.00	50.00 24.00 22.00 20.00 16.00 32.75 30.00 0.75 5.00						№366, сб дошк 2016	
	вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый томатная паста Масло сливочное сахар		40.00 1.80 1.80 3.00 1.44 2.40 0.60 0.40	40.00 1.80 1.80 2.40 1.20 2.40 0.60 0.40							

Компот из свежих фруктов	масса соуса масса паты	180	40.00 150.00	0.20	0.11	8.93	39.47	7.40	ТТК
	яблоки свежие апельсин лимон Вода сахар		27.40 9.00 6.66 183.00 6.00						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00
Хлеб ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725			22.78	28.91	80.63	689.19	32.45
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9.75	4.95	3.80	105.00	3.75
	минтай ПБГ вода питьевая морковь томатная паста		86.30 10.00 12.50 2.00						№229 школьн. 2017
	лук репчатый масло растительное соль		6.00 2.50 0.20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3.14	5.46	32.56	192.01	№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное		46.80 0.60 281.70 2.00						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.76	70.50	0.00
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0.13	0.03	6.23	26.48	2.83
	чай весовой Сахар лимон Вода		0.45 6.00 8.00 180.00						табл 6 стр 154, Дели +, 2017 №412 Дели 2016
Булочка сладкая		50			4.22	4.81	25.22	151.00	0.00
	Мука пшеничная Мука пшеничная дрожжи сухие соль иодированная Сахар Масло сливочное Яйцо молоко масса теста Сахар Масло сливочное масса п/ф яйцо Масло растительное		31.00 1.00 0.40 0.40 1.00 2.50 3.00 12.50 50.00 5.00 2.50 57.50 0.90 0.13						Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
Итого:		580			19.92	15.89	92.37	591.99	16.58
ВСЕГО:		1928			59.25	60.71	262.73	1850.75	50.63

2 неделя

День 6 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидккая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8.13	7.34	31.58	225.90	1.48	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая сахар молоко вода питьевая масло сливочное соль иодированная		36.00 3.80 126.00 27.00 3.00 0.50							
Чай с молоком, сахаром		180/6			3.03	2.40	10.48	75.76	1.38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой Сахар Молоко Вода		0.45 6.00 92.00 90.00							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной Масло сливочное		30.00 5.00							
Итого:		404			13.46	14.23	57.55	413.34	2.86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кисломолочный, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1.44	3.09	4.02	49.65	4.65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с сахар Масло растительное		77.60 1.00 3.00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1.48	4.59	8.12	85.97	7.71	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая Картофель Морковь Помидоры		20.00 21.28 12.50 9.52							

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша яичная молочная с маслом сливочным		180/3			6.04	5.54	30.04	214.80		TTK №10Д
	Крупа яичная		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						
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 дошк 2016
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Сыр		5.10	5.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		409			12.50	13.78	55.88	418.15	1.24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189.00	180.00	5.48	4.88	9.07	102.00	2.34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40.00	40.00	3.00	3.92	29.76	166.80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		220			8.48	8.80	38.83	268.80	2.34	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		50			0.85	2.50	4.23	42.85	9.91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57.90	40.00						
	лук репчатый		6.00	5.00						
	масло растительное		2.50	2.50						
	сахар		2.50	2.50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1.85	3.99	8.37	83.34	0.36	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		14.00	14.00						
	Мука пшеничная на подсыпк		1.00	1.00						

вода	2.80	2.80						
соль иодированная	0.40	0.40						
Масса подсушенной 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	0.70	0.70						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200							
цыплята - бройлеры с/м	97.5	92.0						
масса отварной мякоти птицы		40.0						
соус сметанный :								
Вода или отвар	15	15.0						
сметана	5	5.0						
мука пшеничная	1.5	1.5						
соль иодированная	0.16	0.16						
масса соуса		20.0						
картофель	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						
масса овощей с соусом		160.0						
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	
Итого:	655			23.60	21.00	72.72	582.52	43.48
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Плов с сухофруктами	150							
крупа рисовая	39.00	39.00						
вода питьевая	82.50	82.50						
соль йодированная	0.60	0.60						
масло сливочное	15.00	15.00						
морковь	37.50	30.00						
изюм	23.00	22.50						
Хлеб пшеничный	30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00
Напиток из шиповника	180/6							
шиповник	18.40	18.00						
сахар	6.00	6.00						
вода	180.00	180.00						
Фрукты свежие (яблоко, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100.00	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
Итого:	466			7.43	11.08	74.45	432.45	100.84
ВСЕГО:	1750			52.02	54.66	241.89	1701.92	147.90

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7.44	8.07	33.80	238.71	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		3.00	3.00						
Какао с молоком		180/6			3.67	3.19	10.87	90.78	1.43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2.00	2.00						
	Сахар		6.00	6.00						
	Молоко		110.00	110.00						
	Вода		80.00	80.00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		404			13.40	15.76	60.16	441.17	2.29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток с сахаром (катык, кефир , напиток ацидофильный, ряженка)		180/3			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185.00	180.00						
	сахар		3.00	3.00						
Итого:		183			5.22	4.50	10.19	102.00	1.26	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0.75	0.06	6.97	31.38	2.88	№42, Сб дошк 2016
	морковь		72.00	57.60						
	сахар		3.00	3.00						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3.24	5.19	5.07	84.80	9.54	№73, сб дошк 2016
	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 питьевая		140.00	140.00						
	говядина (котлетное мясо)		11.97	11.40						
	или фарш говяжий		11.97	11.40						
	тыквенный		1.10	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						
Сметана	7.00	7.00						
Тефтели мясные в томатном соусе	60/20		7.18	7.09	8.34	125.85	0.53	Сб дошкольн. №303, 366, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)	39.90	38.00						
или фарш говяжий	39.90	38.00						
лук репчатый	24.00	20.00						
масло растительное	2.00	2.00						
масса пассерованного лука репчатого		10.00						
хлеб пшеничный	8.00	8.00						
вода питьевая	12.00	12.00						
соль иодированная	0.60	0.60						
мука пшеничная в/с	4.00	4.00						
масса полуфабриката		72.00						
масло растительное	2.00	2.00						
масса готовых тефтелей соус томатный:		60.00						
вода питьевая	20.00	20.00						
масло сливочное	0.90	0.90						
мука пшеничная в/с	0.90	0.90						
морковь	1.50	1.20						
лук репчатый	0.72	0.60						
томатная паста	1.25	1.25						
масло растительное	0.30	0.30						
соль иодированная	0.20	0.20						
сахар	0.20	0.20						
масса готового соуса		20.00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/3		7.62	4.16	34.47	205.27	0.00	№179 сб дошк 2016
гречневая крупа	61.90	61.90						
вода питьевая	92.30	92.30						
соль йодированная	0.40	0.40						
масло сливочное	3.00	3.00						
Компот из урюка	180		0.40	0.02	16.60	68.20	2.44	№394 сб дошк 2016
урюк	18.40	18.00						
масса отварных сухофруктов		28.80						
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:	695		22.16	17.07	89.28	604.69	15.39	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20							
Творог	121.20	120.00						
Манная крупа	10.40	10.40						
Сахар	10.40	10.40						
Яйцо куриное	6.24	5.20						
Масло сливочное	5.00	5.00						
Соль йодированная	0.50	0.50						
Сухари панировочные	5.20	5.20						
Сметана	5.20	5.20						
Повидло	20.40	20.00						
Чай с сахаром	180/6							
чай весовой	0.45	0.45						
сахар	6.00	6.00						
Вода	180.00	180.00						
Сок в инд.упаковке	200	200.00	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	4.00
Итого:	536		17.77	15.53	65.29	469.10	4.37	№418 Дели 2016
ВСЕГО:	1818		58.56	52.85	224.93	1616.95	23.31	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5.45	5.30	29.08	186.30	1.05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22.50	22.50						
	Молоко		158.00	158.00						
	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		6.00	6.00						
	Молоко		92.00	90.00						
	Вода		90.00	90.00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2.29	4.50	15.49	111.68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30.00	30.00						
	Масло сливочное		5.00	5.00						
Итого:		404			10.77	12.20	55.05	373.74	2.43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	№420 СБ дошк 2016
			185.00	180.00						
Итого:		180			5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0.84	6.02	4.37	75.06		№46 сб дошк 2016
	картофель		20.64	15.00						
	свекла		15.30	12.00						
	морковь		11.40	9.00						
	капуста квашенная		17.25	12.00						

Суп крестьянский с пшеничной круйкой, с мясом индейки	масло растительное	3.60	3.60	3.61	5.65	4.42	84.30	7.42	№86 сб дошк 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра)	14.00	14.00						
	масса отварной индейки		10.00						
	капуста свежая	27.50	22.00						
	картофель	23.94	18.00						
	крупа пшеничная	3.60	3.60						
	морковь	9.00	7.20						
	лук репчатый	8.57	7.20						
	масло растительное	3.60	3.60						
	соль иодированная	0.60	0.60						
	бульон или вода	144.00	144.00						
Котлеты рубленые из индейки с маслом сливочным		70/2		11.70	15.00	11.53	228.80	0.13	СБ дошкольн. №322, 2016
	филе индейки (филе грудок или бедра)		52.00	52.00					
	Хлеб пшеничный	14.00	14.00						
	Вода	18.00	18.00						
	соль иодированная	0.70	0.70						
	сухари панировочные	5.00	5.00						
	масса полуфабриката		87.50						
	масло растительное	2.00	2.00						
	масло сливочное	2.00	2.00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3		4.81	6.09	22.96	165.79	0.00	№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 ржаной		45	45.00	45.00	2.97	0.54	17.84	89.19	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		680		194.89	184.83	736.60	5414.39	77.31	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Котлеты рыбные		70		8.99	4.26	7.82	101.72	0.46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)	63.30	46.20						
	соль иодированная	0.70	0.70						
	хлеб пшеничный	12.60	12.60						
	молоко	18.20	18.20						
	сухари панировочные	7.00	7.00						
	масса полуфабриката		81.00						
	масло растительное	3.00	3.00						
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						
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7		0.13	0.03	6.23	26.48	2.83	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 №393 Дели 2010
	чай весовой	0.45	0.45						
	Сахар	6.00	6.00						
	лимон	8.00	7.00						
	Вода	180.00	180.00						
Ватрушка с повидлом		50		2.97	1.98	21.2	121.33	0	ТТК
	мука пшеничная в/с	25.30	25.30						
	дрожжи сухие	0.20	0.20						
	соль йодированная	0.40	0.40						
	сахарный песок	1.30	1.30						
	масло сливочное	1.13	1.13						
	яйцо куриное	1.56	1.30						
	вода питьевая	10.00	10.00						
	мука пшеничная в/с	1.20	1.20						
	повидло	20.20	20.00						
	яйцо куриное	1.20	1.00						
	масло растительное	0.20	0.20						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100.00	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00
Итого:		583		18.13	11.19	77.20	491.20	80.25	
ВСЕГО:		1847		229.02	212.72	876.41	6371.33	160.53	

День 10 - ый

(капык, кефир, напиток ацидофильтный, ряженка)	кисломолочный напиток	185.00	180.00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35.00	35.00	2.07	1.65	26.25	128.10	0.00
Итого:		218			7.29	6.15	33.81	220.10	0.54
	ОБЕД								
Салат из зеленого горошка к/с		50			1.49	2.59	3.13	41.80	
	зеленый горошек к/с		80.16	48.00					№10 Сб дошколь. 2016
	масло растительное		2.50	2.50					
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		180/10			4.22	2.33	8.77	76.57	5.99
	крупа рисовая		6.00	6.00					№86 сб дошк 2016
	картофель		80.00	60.00					
	морковь		9.00	7.20					
	лук репчатый		9.52	8.00					
	масло растительное		1.80	1.80					
	томатная паста		2.20	2.20					
	соль иодированная		0.60	0.60					
	бульон		120.00	120.00					
	цыпленка-бройлеры потр. с/м		17.56	11.40					
	или фарш куриный		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					
Капуста тушеная с мясом		185			8.58	10.87	16.41	205.10	25.62
	капуста свежая		165.60	132.00					ТТК №647 от 24.08.2022
	вода питьевая		30.00	30.00					
	масса тушеной капусты			120.00					
	лук репчатый		13.20	11.00					
	масло растительное		1.20	1.20					
	масса пассерованного лука			5.50					
	говядина (котлетное мясо б/к)		45.70	43.75					
	или фарш говяжий		45.70	43.75					
	масса готового фарша			35.00					
	мука пшеничная в/с		3.60	3.60					
	масса соуса:			18.00					
	вода питьевая		18.00	18.00					
	масло сливочное		0.840	0.840					
	мука пшеничная в/с		0.840	0.840					
	морковь		1.500	1.20					
	лук репчатый		0.43	0.36					
	томатная паста		1.08	1.08					
	масло растительное		0.24	0.24					
	соль иодированная		0.18	0.18					
	сахар		0.18	0.18					
Компот из свежих фруктов		180			0.20	0.11	8.93	39.47	7.40
	яблоки свежие		27.40	24.00					ТТК
	апельсин		9.00	6.00					
	лимон		6.66	6.00					
	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	
Итого:		650			17.46	16.44	55.08	452.13	39.01
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Омлет натуральный с сыром		150							
	яйцо		120	100					
	молоко		57	57					
	сыр		15.3	15					
	масло сливочное		3	3					
	соль иодированная		0.4	0.4					
	масса готового омлета			150					
Хлеб пшеничный		30	30.00	30.00	2.28	0.24	14.77	70.57	0.00
Напиток из шиповника		180/6				0.61	0.25	6.68	31.38
	Шиповник		18.40	18.00					
	сахар		6.00	6.00					
	Вода питьевая		180.00	180.00					
Сок в инд.упаковке		125	125.00	125.00	0.63	0.00	12.63	53.00	2.50
Итого:		491			14.64	13.57	59.72	392.02	46.77
ВСЕГО:		1.773			49.52	46.31	210.90	1445.79	88.21
ИТОГО за 10 дней		17903			765.36	744.70	2961.55	21767.04	679.64
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1790			76.54	74.47	296.16	2176.70	67.96

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

учреждений. Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003

1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6 Сборник рецептур на продажу 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 сыра:

говядина I категории питанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошная

рыба мороженая крупная или средняя потрошная без головы

яйца куриные рассчитаны условия при массе брутто 48г- массой нетто 40г

чайный фасоль рассчитаны по единице продажи 1.00/25% от цены 1 единицы

чайный фасоль рассчитаны по единице продажи 1.00/25% от цены 1 единицы

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
сметана с массовой долей жира 15%
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%