



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

День 1 -ый

День 1 - май									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		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			2,83	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
Батон мясной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,98	14,01	71,50	460,46	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	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 изюмом	60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,41	№66 сб школы 2017
морковь		67,50	54,00						
изюм		7,20	7,00						
сахар		0,30	0,30						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гренками	180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сб дошк 2016
Картофель		53,20	40,00						
Горох		16,20	16,00						
Морковь		12,80	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
Бульон		140,00	140,00						
гренки пшеничные		10	10						
хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
цыпленка-бройлера 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 иодированная		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
Компот из яблок	180/6			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
яблоко		18,4	18,0						
масса отварных сухофруктов			28,8						
Сахар		6	6,0						
вода		183	183,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	681			20,51	15,52	99,12	640,68	9,22	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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
Котлеты рыбные	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2						
соль иодированная		0,7	0,7						
хлеб пшеничный		12,6	12,6						
молоко		18,20	18,2						
сахар		7,0	7,0						
масло сливочное			81,0						
масло растительное		3,0	3,0						
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						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели 2016
чай вешовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						

Ваша

жизнь начинается

30

Пюре Картофельное	молоко		13,00	13,0						№ 339 СБ дошк 2016
	сухари панировочные		5,0	5,0						
	масса полуфабриката			58,0						
	масло растительное		2,0	2,0						
		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	
Чай с сахаром	Картофель		136,80	102,60						№411 Дели2016
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
		150/5			0,050	0,020	5,020	20,080	0,030	
Кондитерские изделия	чай весовой		0,4	0,4						табл 10 стр 202, Дели +, 2012
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		465			11,58	13,93	59,09	405,01	24,89	
ВСЕГО:		1512			46,37	41,73	199,40	1364,72	35,80	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00	0,67	ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			9,96	15,01	46,75	368,45	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка , катык, напиток ацидофильный)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
масса прогретой капусты			33,4						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63,сбдошк2016
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Сахар		0,8	0,8						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Томатная паста		0,8	0,8						
Биточки "Домашние"	50			7,41	5,79	10,68	110,54	0,05	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,4						
или фарш куриный		41,37	39,4						
морковь		11,85	9,4						
Лук репчатый		14,4	12						
Масло растительное		1	1						
масса припущенного лука			6						
соль иодированная		0,4	0,4						
яйцо		0,6	0,5						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масса полуфабриката			59						

Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	349			8,88	11,43	46,30	324,51	1,85	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
(молоко)		158	150						
Итого:	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционнo	40			0,28	0,04	0,76	4,80		№71 сб 2017
Огурцы свежие		40,80	40,00						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
картофель		66,6	50						
Морковь		7,5	6,00						
Лук репчатый		7,2	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клецки:			25						
мука пшеничная		7,6	7,6						
Масло сливочное		0,8	0,8						
яйцо		2,64	2,2						
вода		12,00	12						
соль иодированная		0,17	0,17						
масса теста			22,50						
масса готовых клецек			25,00						
Рагу из овощей с филе грудок индейки	40/110			7,81	26,23	8,95	304,63	0,00	№148, сб дошк 2016
филе грудок индейки		52,50	50,00						
соль иодированная		0,40	0,40						
масса отварных филе грудок индейки			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		22,00	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		32,13	25,70						
масса припущенной капусты			22,70						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						№366, сб дошк 2016
соус томатный:			33,00						
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса рагу с мясом индейки			150,00						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,5	17,5						
Сахар		5	5						
вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	545			14,50	29,68	58,18	574,91	4,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)									дошк.2016
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	40/20			5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	№275,366 Сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		41,10	30,0						
или фарш рыбный		31,50	30,0						
хлеб пшеничный		4,00	4,00						
вода питьевая		6,50	6,50						
Лук репчатый		9,00	7,50						
масло растительное		0,60	0,60						
масса припущенного лука			3,75						
яйцо куриное		0,72	0,60						
соль иодированная		0,35	0,35						
сухари панировочные		4,00	4,00						

соус томатный с овощами	Масса полуфабриката			47,2						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			40,0						
				20,0						
	лук репчатый		2,4	2,00						
	морковь		5,0	4,00						
	масло растительное		0,6	0,60						
	бульон или вода		20,0	20,0						
	Масло сливочное		0,9	0,9						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	морковь		1,5	1,2						
	лук репчатый		0,72	0,6						
	томатная паста		1,2	1,2						
	Масло сливочное		0,3	0,3						
	сахар		0,2	0,2						
	соль йодированная		0,2	0,2						
	масса готового томатного соуса			18,0						
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		110/2			4,72	3,54	24,33	148,50	0,53	ТТК №9Д
Чай с яблоками, с сахаром	Крупа пшеничная		22,00	22,00						
	Вода питьевая		88,00	88,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
		150/10/5			0,08	0,05	5,99	24,65		№410 сб дошк 2016
Кондитерское изделие	чай весовой		0,4	0,4						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
	яблоки свежие		11,4	10						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,46	2,50	8,80	63,60		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		477			13,64	11,35	67,61	430,73	11,27	
ВСЕГО:		1521			41,59	56,53	179,67	1415,15	19,35	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2010
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	1,08	№420 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	1,08	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0,49	0,04	4,59	32,68	1,92	№42,сб дошк2016
морковь		47,5	38						
сахар		2	2						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5			3,38	4,98	7,87	96,41	7,95	№95,105 сбдошк 2016
Картофель		59,85	45,00						
капуста свежая		15,00	12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,20	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		16,38	9,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
вода		105,00	105,00						
Сметана		5,00	5,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,20	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						

Тефтели мясные	соль иодированная		0,10		0,10					СБ дошкольн. №303, 2016
	масса полуфабриката фрикаделек				13,40					
	масса готовых фрикаделек				10,00					
		50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	
	говядина (котлетное мясо б/к)		33,3	31,7						
	или фарш говяжий		33,3	31,7						
	Лук репчатый		12	10						
	масло растительное		1,5	1,5						
	Хлеб пшеничный		6,7	6,7						
	вода питьевая		10,0	10,0						
Макаронные изделия отварные с маслом	соль иодированная		0,5	0,5						№219 Сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		3,4	3,4						
	масса полуфабриката			60						
	масло растительное		1,5	1,5						
		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		
	макаронные изделия		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Компот из изюма и яблок		150			0,29	0,10	21,77	89,96	
яблоки свежие			13,68	12,0						
изюм			7,65	7,5						
масса отварных сухофруктов				12,0						
Вода			152	152,0						
сахар			5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
Итого:		553			16,43	13,41	77,14	515,12	11,11	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016	
Омлет натуральный с сыром	130			9,67	11,37	22,22	250,46	0,30	№229,сб дошк2016	
	яйцо		102	85						№411 Дели2016
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром	150/5			0,053	0,02	5,02	20,08	0,02	№411 Дели2016	
Пирожок печеный с повидлом	чай весовой		0,4	0,4						№437 сб дошк 2016
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
		50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	
	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 нодированная		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	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		485			15,17	14,72	81,15	538,12	2,85	
ВСЕГО:		1547			46,51	44,92	214,14	1487,98	16,88	

Итого:		370			10,77	13,04	34,06	323,78	2,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)										

Чай с сахаром и лимоном	Соус :								
	Сметана		5,00	5,00					
	Мука пшеничная		1,30	1,30					
	вода		15,00	15,00					
	Соус сметанный			20,00					
		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24
	чай весовой		0,8	0,8					
Хлеб пшеничный	Сахар		5	5					
	лимон		5,55	5					
	Вода		150,0	150,0					
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00
Итого:		430			11,95	8,72	48,12	322,35	17,87
ВСЕГО:		1495			43,16	46,90	150,53	1229,12	24,51

2 неделя

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/4			3,94	7,57	22,40	173,40	0,00	ТТК №6Д
Крупа пшено		17,7	17,7						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			8,60	14,08	45,32	342,31	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)		155	150						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	40			0,28	0,04	0,76	4,80		№71 сб 2017
Огурцы свежие		40,80	40,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	4,95	№86 сб дошк 2016
крупа гречневая		12	12						
картофель		59,85	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,65	0,65						
Бульон		105,0	105,0						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,55	№293 сб рецептур 2016
говядина лопатка б/к		42,00	42,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса отварной говядины			30,00						
Морковь		13,13	10,50						
лук репчатый		6,36	5,30						
Вода питьевая		22,50	22,50						
томатная паста		0,90	0,90						
мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные	110			3,12	3,27	23,42	101,42		№219 сб шк 2016
макаронные изделия		38,50	38,50						
Вода питьевая		231,00	231,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	14,00	60	0,54	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	545			15,41	13,88	61,25	385,30	6,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									

Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Вареники ленивые с маслом сливочным	110/5			16,74	11,58	16,84	236,50	0,49	
творог		87,89	86,1						№243,244 сб дошк 2016
Мука пшеничная в/с		12,0	12,0						
яйцо куриное		7,56	6,3						
сахарный песок		6,30	6,3						
соль иодированная		0,25	0,3						
масса полуфабриката			105,0						
масло сливочное		5,0	5,0						
Чай с яблоками, с сахаром	150/10/5			0,06	0,02	6,00	23,94		№393 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		5	5						
вода		150	150						
яблоки свежие		11,4	10						
Итого:	405			17,43	11,60	35,47	313,44	2,99	
ВСЕГО:	1450			45,79	43,30	148,34	1117,05	10,73	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			4,70	4,80	23,37	171,47		ТТК №3Д
Крупа ячневая		17,50	17,50						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Сыр порционно сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017

Кисломолочный напиток	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	155	150						
	сахар	2	2						

	ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром		40			0,49	0,04	4,59	32,68	1,92	№42,сб дошк2016
	морковь		47,5	38						
	сахар		2	2						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне,со сметаной		150/5			1,21	3,70	6,74	70,34	6,42	№63,сбдошк2016
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		0,8	0,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120,0						
	Томатная паста		0,8	0,8						
	Сметана		5,0	5,0						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20			6,19	5,36	14,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		39,10	25,40						
	или фарш куриный		25,40	25,40						
	вода		4,00	4,00						
	рис		3,40	3,40						
	масса отварного рассыпчатого риса			10,00						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		1,20	1,20						
	масса припущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	мука пшеничная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						

	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Пюре Картофельное		120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,80	102,60						
	Молоко		18,96	18,00						
	Масло сливочное		4,20	4,20						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 сб дошк
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144_Дели + 2012
Итого:		560			12,77	13,48	77,01	504,77	25,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										
Суп картофельный с мясными фрикадельками		150/20			5,39	4,04	10,27	107,62	7,34	дошк.2016 №104,105 сб шк 2017
	картофель		79,8	60						
	морковь		7,5	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	томатная паста		0,6	0,6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	Бульон		105	105						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	фрикадельки мясные:			20						
	говядина (котлетное мясо б/к)		24	22,8						
	фарш говяжий		24	22,8						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	вода питьевая		2,00	2,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			26,8						
	масса готовых фрикаделек			20						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,020	5,020	20,080	0,030	№411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Сметанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник нац. блюд и кулинарных изделий стр 165 Казань 1997
	мука пшеничная		22,5	22,5						
	мука пшеничная на подпыл		2,25	2,25						
	яйцо куриное		3,6	3						
	масло сливочное		2	2						
	молоко		7,5	7,5						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	дрожжи		0,23	0,23						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	сметана		37,5	37,5						
	сахарный песок		6	6						
	яйцо куриное		14,4	12						
	яйцо куриное		1,8	1,5						
	масло растительное		0,25	0,25						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134_Дели + 2012
Итого:		525			11,74	13,00	57,24	404,73	17,52	
ВСЕГО:		1606			40,96	44,46	188,89	1371,38	45,20	

День 8 - ой

Бутерброд с маслом сливочным	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			9,82	12,14	46,40	338,54	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158	150						
Итого:		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	
ОБЕД										
Помидоры свежие		40			0,44	0,08	1,52	8,8		№71 Дели 2017
	помидоры		40,80	40,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		150			2,13	2,75	11,28	86,55	3,45	№91,128 сб дошк 2016
	картофель		66,6	50						
	Морковь		7,5	6,00						
	Лук репчатый		7,2	6,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	бульон		112,5	112,5						
	клецки:			25						
	мука пшеничная		7,6	7,6						
	Масло сливочное		0,8	0,8						
	яйцо		2,64	2,2						
	вода		12,00	12						
	соль иодированная		0,17	0,17						
	масса теста			22,50						
	масса готовых клецек			25,00						
Птица, тушенная в соусе с овощами		150			13,34	10,37	12,90	198,00	24,36	№319,372 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		73	69,0						
	масса отварной мякоти птицы			30,0						
	соус сметанный :									2016
	Вода или отвар		15,0	15,0						
	сметана		5,0	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	Картофель		87,2	65,6						
	морковь		32,0	25,6						
	Лук репчатый		17,6	14,4						
	масло растительные		1,2	1,20						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	масса овощей с соусом			120,0						
Компот из урюка		150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
	урюк		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			24,00						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		525			18,57	13,63	53,38	419,41	27,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		110/20			8,88	9,20	18,73	179,14	0,50	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		83,4	66						
	говядина б/к (котлетное мясо)		43,85	42						
	или фарш говяжий		42	42						
	крупа рисовая		5,5	5,5						
	масса отварного риса			15,6						
	лук репчатый		10,71	9						
	масло растительное		2,75	2,75						
	масса припущенного лука			9						
	яйцо		5,40	4,50						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			127,00						
	Масло растительное		0,90	0,90						
соус сметанно-томатный				20,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	сметана		5,00	5,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						

томатного			20,00						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,24	№410,412 Дели 2016
чай весовой		0,8	0,8						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	440			11,51	9,42	48,83	312,67	5,24	
ВСЕГО:	1474			44,48	39,28	156,19	1155,62	37,25	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			рецептур
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	354			11,29	12,68	53,89	378,04	1,96	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	152,00	150,00						
Итого:	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96	1,86	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
масса прогретой капусты			33,4						
морковь		5,00	4,00						
Сахар		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/6			2,51	6,73	21,51	166,84	5,13	№82 сб дошк2016
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
бульон		114,00	114,00						
цыплята-бройлеры с/м		17,56	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,20	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана		6,00	6,00						
Суфле рыбное	60			9,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№284,371 сб дошк 2016
минтай ПБГ с/м		76,86	53,75						
масса отварной рыбы			43						
соус молочный:									
молоко		15	15						
масло сливочное		2,6	2,6						
мука пшеничная в/с		2,6	2,6						

	вода		3	3						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса густого молочного соуса			20						
	яйцо куриное		9,6	8						
	масло растительное		2	2						
	масса полуфабриката			69						
	масса готового суфле			60						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		120/3			7,43	3,56	22,43	150,6		№ 200 сб дошк 2017
	горох		35,7	35						
	картофель		51,1	38,4						
	молоко		19,2	18						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Кисель	масло сливочное	150	3	3	0,45	0,08	13,5	63	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		574			22,96	17,45	77,34	574,33	8,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)										дошк.2016
Пудинг творожный с молоком сгущенным		110/20			18,13	15,55	37,43	362,20	0,44	№249 СБдошк 2016
	Творог		94,82	93,50						
	Манная крупа		8,80	8,80						
	Яйцо		6,60	5,50						
	Сахарный песок		8,80	8,80						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	Сметана		4,40	4,40						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Слойка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,78		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		21,70	21,70						
	Мука пшеничная		0,70	0,70						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	соль иодированная		0,28	0,28						
	Сахар		0,70	0,70						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	Яйцо		2,10	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	масса теста			35,00						
	Сахар		3,50	3,50						
	Масло сливочное		1,75	1,75						
	масса пф			40,25						
	яйцо		0,60	0,50						
Чай с яблоками, с сахаром	Масло растительное	150/10/5	0,10	0,10	0,06	0,02	6,00	23,94		№393 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
	Яблоки свежие		11,4	10						
Итого:		430			21,55	19,33	67,87	556,92	10,44	
ВСЕГО:		1508			60,15	53,21	205,40	1585,29	20,86	

День 10 - 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 рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
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 маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной		25	25						

	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			10,56	13,05	49,56	358,74	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
(молоко)	молоко		158	150						
Итого:		150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		40			0,49	0,04	4,59	32,68	1,92	№42,сб дошк2016
	морковь		47,5	38						
	сахар		2	2						
Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,11	3,70	3,94	57,00	9,59	№73,сб дошк 2016
	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		120	120						
	Сметана		5	5						
Азу-по-татарски с отварной говядиной		150			14,09	15,73	14,42	256,52	5,88	Акт проработки от 25.12.2022
	Говядина (лопатка б/к)		48	48						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса отварной говядины			30						
	Картофель		133	100						
	томатная паста		4	4						
	Лук репчатый		18	15						
	Огурцы соленые		36,4	20						
	Бульон мясной		30	30						
	Масло растительное		8	8						
	Масса овощей			120						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№390 сб дошк
	яблоки свежие		28,50	25,00						
	сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		530			18,12	20,01	57,71	501,38	18,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк2016
	яйцо		96	80						
	молоко		55	55						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное			2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,020	5,020	20,080	0,030	№411 Дели2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	Вода		150	150						
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		30,00	30,00						
	Мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,36	1,36						
	Сахарный песок		1,60	1,60						
	Яйцо куриное		1,92	1,60						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	Повидло		20,4	20						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		490			17,78	25,45	64,55	558,11	2,81	
ВСЕГО:		1529			51,04	62,59	179,40	1503,23	24,67	
ИТОГО за 10 дней		15170,00			473,91	487,67	1814,13	13705,69	252,35	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1517,00			47,39	48,77	181,41	1370,57	25,24	

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 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 продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
- говядина 1 категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

