



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Индикаторы	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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	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 (катык, 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 о стр 130, 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	цпцпята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80	73,60 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 168,00	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 масло сливочное Мука пшеничная Вода	60/20	68,34 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016

Пюре Картофельное	Сахар		0,20	0,20							
	соль иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса	140		20,00	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016	
	Картофель		159,60	119,70							
Хлеб пшеничный	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
	чай с сахаром	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	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016	
	сахар		0,45	0,45							
	Вода		6,00	6,00							
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								
ВСЕГО:			1840		17,95	9,09	57,98	387,96	27,45		
					59,54	49,49	242,87	1682,96	35,78		

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	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						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	80,00	80,00						
	Батон нарезной		30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2-ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солеными огурцами и гречками		50			2,21	3,36	13,55	91,75	2,88	ТТК 866 от 2901.2021
	фасоль к/с		45,00	22,50						
	кукуруза к/с		13,36	8,00						
	огурцы соленые		14,56	8,00						
	хлеб ржаной		16,90	14,20						
	масса подсушенных гренок			9,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
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		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		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	Азу-по-татарски с отварной говядиной		200			18,79	20,97	19,22	342,00	
Говядина (лопатка б/к)			64	64						
соль иодированная			0,4	0,4						
Масса отварной говядины			13,36	10,00						
Картофель			180	135						
Лук репчатый			24	20						
Огурцы соленые			45,5	25						
Томатная паста			5	5						
Масло растительное			10	10						
Масса овощей				160						
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
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:		697			28,25	29,88	101,03	794,30	17,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сырники из творога с повидлом		120/30			22,66	17,45	34,00	379,80	0,46	№245 СБ дошк 2016
	творог		122,40	120,00						
	мука пшеничная в/с		14,40	14,40						
	яйцо		6,00	5,00						

	сахар		6,00	6,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	масса полуфабриката			137,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	масса готовых сырников			120,00							
	повидло		30,60	30,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7									
	чай весовой		0,45	0,45		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Сок в инд.упаковке											
Итого:		125	125,00	125,00		0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
ВСЕГО:		1749				23,42	17,48	52,85	459,28	5,79	
						67,66	67,40	217,18	1755,36	25,81	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	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		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 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			14,37	13,83	65,78	445,69	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, 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 картофельный с зеленым горошком к/с		60			1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№26, сб дошк 2016
	картофель		44,70	33,60						
	морковь		11,25	9,00						
	зеленый горошек к/с		15,00	9,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,06	№82 сб дошк 2016
	картофель		79,80	60,00						
	крупа перловая		8,00	8,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		4,76	4,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	бульон		132,00	132,00						
	сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
	морковь		57,89	55,13						
	лук репчатый		16,53	13,12						
	масло растительное		18	15						
	масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
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 йодированная		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						
Слеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Слеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			23,79	22,93	101,43	700,55	16,52	

		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный		150				13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00							
	молоко		60,00	60,00							
	масса омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета			150,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00		2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Пирожок печеный с повидлом		50				2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
	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 йодированная		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							
Напиток из шиповника		180/6				0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие		100	100,00	100,00		0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
	(яблоки или апельсин, или банан или мандарин)										
Итого:		216				20,55	28,65	60,56	585,37	82,23	
ВСЕГО:		1530				64,68	76,00	247,83	1932,11	101,51	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа 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		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		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			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (казык, 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 припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
	морковь		62,50	50,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	сахарный песок		1,20	1,20						
Суп крестьянский с пшенной крупой на бульоне из индейки		180			1,07	3,54	4,38	54,90	7,11	№98 сб шк 2017
	крупа пшенная		3,60	3,60						
	капуста свежая		27,50	22,00						
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		144,00	144,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	Филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
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						
	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:		693			25,38	18,68	94,78	651,48	18,33	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		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						
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	Яйцо		3,00	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	масса теста			50,00						
	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						
Сок в инд.упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		586			29,48	24,89	84,22	668,10	4,57	
ВСЕГО:		1883			67,04	56,02	255,08	1805,43	28,07	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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 сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
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:		416			9,19	11,16	50,80	341,55	3,95	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, 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 отварной свеклы с маслом растительным		60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
	свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с гренками		180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		47,88	36,00						
	горох		14,58	14,40						
	морковь		11,25	9,00						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		126,00	126,00						
	гренки:			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Сотлеты из мяса птицы с маслом сливочным		70/2			12,17	8,83	11,34	173,80	0,63	№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный		81,90	53,00						
	хлеб пшеничный		55,65	53,00						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						

	вода питьевая		18,20	18,20							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	сухари панировочные		7,00	7,00							
	масса полуфабриката			84,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	масло сливочное		2,00	2,00							
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 йодированная		0,52	0,52							
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК	
	яблоки свежие		27,40	24,00							
	апельсин		9,00	6,00							
	лимон		6,66	6,00							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
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:		717			26,54	21,82	96,47	700,96	33,19		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе		50/25			6,84	1,65	6,29	67,53	1,11	ТТК 1230 по АП от 17.02.2026	
	мякоть ПБГ с/м или фарш рыбный		45,00	32,50							
	хлеб пшеничный		34,20	32,50							
	вода питьевая		7,50	7,50							
	лук репчатый		10,00	10,00							
	масло растительное		12,00	10,00							
	масло припущенного лука		1,00	1,00							
	мука пшеничная в/с			7,50							
	соль йодированная		3,50	3,50							
	масса полуфабриката тефтелей		0,50	0,50							
	масло растительное			60,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	масса готовых тефтелей			50,00							
	сметанно-томатный соус:			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	мука пшеничная в/с		1,88	1,88							
	вода питьевая		18,75	18,75							
	томатная паста		1,25	1,25							
	соль йодированная		0,20	0,20							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб тк 2017	
	Крупа рисовая		46,80	46,80							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	Вода питьевая		281,70	281,70							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК	
	чай весовой		0,45	0,45							
	вода питьевая		180,00	180,00							
	мармелад		30,00	30,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:		537			12,76	7,77	87,25	473,34	11,14		
ВСЕГО:		1870			55,89	45,51	255,83	1674,05	48,73		

День 6 - ый 2 недели

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
	крупа гречневая		36,00	36,00						
	сахар		3,80	3,80						
	молоко		126,00	126,00						
	вода питьевая		27,00	27,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
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 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сисломолочный напиток катык, кефир, напиток диофильный, ржеснка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
алат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						

		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Томат-паста Масло растительное соль иодированная 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			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
Хлеб ржаной		45								
Итого:		675			22,93	27,82	72,06	638,92	13,75	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		25			1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой Сахар яблоки Вода	180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
Булочка дорожная	Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл Сахар Масло сливочное соль иодированная дрожжи сухие вода масса полуфабриката для крошки: мука пшеничная масло сливочное масса крошки масло растительное для смазки	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
Сок в инд.упаковке		125			0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		546			19,97	32,07	60,63	611,17	3,81	
ВСЕГО:		1805			61,58	78,62	197,80	1755,43	20,87	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Утерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016

Итого:		409	5,00	5,00	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)	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			6,98	6,84	23,95	185,40	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	№24 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		14,00	14,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	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			17,79	13,83	17,20	264,00	32,40	№319,372 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	соус сметанный :									
	Вода или отвар		15	15,0						№372 СБ дошк 2016
	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			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		655			23,60	21,00	72,72	582,52	43,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Плов с сухофруктами		150			4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
	крупа рисовая		39,00	39,00						
	вода питьевая		82,50	82,50						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масло сливочное		7,50	7,50						
	курага		10,20	10,00						
	морковь		18,75	15,00						
	изюм		10,20	10,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		466			7,43	11,08	74,45	432,45	100,84	
ВСЕГО:		1730			50,52	52,70	227,01	1618,52	147,90	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Саша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
			158,00	158,00						
			2,50	2,50						
			0,50	0,50						
			3,00	3,00						
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
			6,00	6,00						
			110,00	110,00						
			80,00	80,00						
утерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
			5,00	5,00						

	сахарный песок		1,50	1,50						
	масло сливочное		1,20	1,20						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	сметана		5,00	5,00						
	масло растительное		0,10	0,10						
	сахарный песок		0,40	0,40						
Сок в индивидуальной упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:			586		22,32	17,53	87,64	589,00	4,37	
ВСЕГО:			1893		64,91	55,10	257,80	1788,52	24,18	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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 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 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:		554			15,12	15,95	61,35	450,40	2,88	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, 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:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Винегрет овощной	картофель свекла морковь капуста квашенная лук репчатый масло растительное	60	20,64 15,30 11,40 17,25 10,71 3,60	15,00 12,00 9,00 12,00 9,00 3,60	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
Суп картофельный с пшеничной крупой, с мясом индейки	филе индейки с/м (филе грудок или бедра) масса отварного филе индейки крупка пшеничная картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода	180/10	14,00 11,00 80,00 9,00 8,60 1,80 0,60 126,00	14,00 10,00 11,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00	3,96	4,06	8,76	91,14	6,65	№86 сб дошк 2016
Котлеты рубленые из индейки	филе индейки с/м (филе грудок или бедра) Хлеб пшеничный Вода соль иодированная сахари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	52,00 14,00 18,00 0,70 5,00 87,50 2,00	52,00 14,00 18,00 0,70 5,00 87,50 2,00	11,68	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №322, 2016
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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		680			24,80	30,35	81,61	712,02	7,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные с маслом сливочным	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сахари панировочные масса полуфабриката масло растительное Масло сливочное	70/2	63,30 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00 2,00	46,20 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00 2,00	9,01	5,71	7,83	114,92	0,46	№234 сб шк 2017

Пюре картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	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	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		535			15,18	10,66	56,01	383,07	80,25	
ВСЕГО:		1949			60,33	61,46	206,53	1637,49	91,44	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	Крупа пшеничная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
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:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, 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
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	0,54	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	зеленый горошек к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк. 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	№86 сб дошк 2016
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	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						
	цыплята-бройлеры потр. с/м или фарш куриный		17,56	11,40						
	лук репчатый		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		165,60	132,00						
	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) или фарш говяжий		45,70	43,75						
	масса готового фарша		45,70	43,75						
	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	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	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		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		650			17,46	16,44	55,08	452,13	39,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный с сыром		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,35	№229, сб дошк 2016
	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	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Йогурт в инд стаканчике		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	ТТК
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	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	№418 Дели 2016
Итого:		641			18,99	17,32	66,02	468,68	47,22	
ВСЕГО:		1905			52,55	54,52	203,45	1502,85	88,66	
ИТОГО за 10 дней		18154			604,69	596,83	2311,39	17152,73	612,95	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1815			60,47	59,68	231,14	1715,27	61,30	

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 учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на 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%