

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

День 1 - ый

день 1 - БИ									
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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		90,00	90,00						
Молоко		68,00	68,00						
Вода		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		6,00	6,00						
Сахар		90,00	90,00						
Молоко		108,00	108,00						
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
Батон нарезной		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Итого:	406			11,98	14,01	71,50	460,46	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		3,00	3,00						
сахар									
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 СБ шк 2017 Дели
огурцы свежие									
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гренками	180/10	53,20	40,00	5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сб дошк2016
Картофель		16,20	16,00						
Горох		12,80	10,00						
Морковь		9,60	8,00						
Лук репчатый		4,00	4,00						
Масло растительное		0,60	0,60						
соль иодированная		140,00	140,00						
Бульон		10							
гренки пшеничные:		18,75	15,75						
хлеб пшеничный									
Плов из отварной птицы	200	78,00	73,6	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
цыплята-бройлеры с/м			32,0						
масса отварной птицы		8,0	8,0						
масло сливочное		11,9	10,00						
Лук репчатый		16,3	13,00						
Морковь		55,0	55,0						
Крупа рисовая		86,0	86,0						
вода		0,8	0,8						
соль иодированная			168,0						
масса гарнира									
Компот из урюка	180/6	18,4	18,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк			28,8						
масса отварных сухофруктов		6	6,0						
Сахар		183	183,0						
вода									
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	671			20,11	15,49	86,70	589,50	9,26	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
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						
сухари панировочные		7,0	7,0						
масса полуфабриката			81,0						
масло растительное		3,0	3,0						
Пюре Картофельное	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		22,12	21,00						
Молоко		5,00	5,00						
Масло сливочное		0,52	0,52						
соль иодированная									
Чай с сахаром	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели2016
чай весовой		6,00	6,00						
сахар		180,00	180,00						
Вода									

Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		546			15,34	15,50	69,98	479,92	27,45	
ВСЕГО:		1806			52,65	49,51	238,37	1631,88	40,00	

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	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	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 сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2010
Итого:									
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:									
ОБЕД									
Салат с картофелем и соевыми огурцами	60	32,90 15,36 32,76 3,60 3,00	24,00 12,00 18,00 3,60 3,00	0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошколь. 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	18,75 19,95 12,50 9,60 38,40 0,90 1,00 3,60 0,60 140,00 7,00	15,00 15,00 10,00 8,00 30,00 0,90 1,00 3,60 0,60 140,00 7,00	1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сб дошк 2016
Биточки "Домашние"	70	84,9 57,89 16,53 18 1,5 0,57 0,84 5,25 82,6 2,6	55,13 55,13 13,12 15 1,5 0,57 0,7 5,25 82,6 2,6	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	54,70 82,00 0,33 115,00 22,00 2,40 3,00	54,70 82,00 0,33 115,00 17,00 2,00 3,00	3,80	2,37	26,43	141,96	0,48	№180, сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№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:									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Запеканка творожная с повидлом	130/20	121,55	119,20	22,82	20,06	25,55	372,60	0,54	№251, сб дошк 2016

	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						
	повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№410,412 Дели2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
Булочка дорожная	Вода	50	180,00	180,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крошки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		518			26,97	27,07	70,48	633,08	5,87	
ВСЕГО:		1807			22,82	69,20	235,60	1822,39	17,65	

День 3 - ий

День 3 - ий									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол.- во (в гр)	Кол.- во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дети2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			10,68	16,75	55,46	416,41	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченное (молоко)	180	189	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
		180							
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 дошк. 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,6	0,6						
		135	135						
			30						
		9,12	9,12						
		0,96	0,96						
		3,17	2,64						
		14,40	14,40						
		0,20	0,20						
			27,00						
			30,00						
Рагу из овощей с филе грудок индейки	50/150			10,41	34,97	11,93	406,17	0,00	№148 ,сб дошк 2016
		65,63	62,50						
		0,50	0,50						
			50,00						
		63,44	47,70						
		30,00	24,00						
			22,00						
		24,00	20,00						
			16,00						
		43,75	35,00						
			31,00						
		0,80	0,80						
		5,00	5,00						

	соус:			40,00						№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Кисель		180/6			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	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:		681			19,98	42,11	74,62	779,48	5,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Биточки рубленые из рыбы										
запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	№275, 366 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		51,40	37,50						
	или фарш рыбный		39,40	37,50						
	хлеб пшеничный		5,00	5,00						
	вода питьевая		8,20	8,20						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса припущенного лука			4,70						
	Яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль йодированная		0,44	0,44						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	масса готовых котлет			50,00						
соус томатный с овощами				25,00						
	лук репчатый		3,00	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	бульон или вода		25,00	25,00						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,50						
	лук репчатый		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,375	0,375						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса			22,50						
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		130/3			5,59	4,64	28,76	179,66	0,62	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		26,00	26,00						
	Вода питьевая		104,00	104,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с яблоками, с сахаром		180/10/6			0,10	0,06	6,99	28,64		№ 2016 №410
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахарный песок		6	6						
	вода питьевая		180	180						
	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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		554			16,66	13,72	80,17	514,38	11,55	
ВСЕГО:		1821			52,81	77,46	219,32	1812,27	21,26	

День 4 - ый

День 4 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	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:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды			
Суп молочный со звездочками	ЗАВТРАК суповая заправка (звездочки)	200	16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016

Какао с молоком	Сахар	1,60	1,60							
	Молоко	140,00	140,00							
	Вода	60,00	60,00							
	Масло сливочное	2,00	2,00							
	соль иодированная	1,00	1,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Какао-порошок	2,00	2,00							
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	110,00	110,00							
	Вода	80,00	80,00							
				3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016	
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Сыр	5,10	5,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		426		13,03	14,23	43,19	351,95	2,23		
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
Итого:		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с		60			1,18	3,15	5,87	56,52		№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						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№24 сб дошк2016
	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 полсушенной 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						
Суфле куриное		70			9,88	11,00	1,74	140,00	0,48	№ 327,371 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		119,00	112,70						
	масса отварной мякоти птицы			49,00						
	яйцо		15,36	12,80						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соус			20,00						
	молоко		15,00	15,00						
	масло сливочное		2,60	2,60						
	мука пшеничная		2,60	2,60						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,16	0,16						
Каша ячневая рассыпчатая с луком		130			3,51	7,80	22,39	173,66		№303 С6 2017
	Крупа ячневая		35,5	35,5						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Вода		85	85						
	масло сливочное		6	6						
	Масса каши			105						
	Лук репчатый		60	50						
	Масло растительное		6	6						
	масса пассированного лука			25						
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		665			19,79	26,50	72,79	610,82	3,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,00	37,50						
	масло сливочное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45/139,3						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						

Чай с сахаром и лимоном	сухари панировочные	180/6/7	3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	чай весовой		0,90	0,90	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
Хлеб пшеничный	Вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		503			20,70	19,51	52,33	461,97	17,95	
ВСЕГО:		1774			58,99	65,12	177,38	1526,74	25,80	

2 неделя

День 6 - ый

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупка 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	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,36	15,08	54,74	396,12	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		69,38	55,50						
масса прогретой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
крупка гречневая		15,00	15,00						
картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Бульон		120,00	120,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			8,76	9,53	2,48	130,60		ТТК
говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
масса отварной говядины			40,00						
Морковь		16,60	13,30						
лук репчатый		7,02	6,60						
масло растительное		1,30	1,30						
Вода питьевая		27,00	27,00						
мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
масло растительное		2,60	2,60						
соль иодированная		0,60	0,60						
томатная паста		1,20	1,20						
Макаронные изделия отварные	130			3,92	3,63	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	675			18,51	18,78	78,91	550,55	9,38	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016

Вареники ленивые с маслом сливочным	130/5			19,27	13,03	19,90	273,50	0,58	№243,244 сб дошк 2016
творог		103,40	101,3						
Мука пшеничная в/с		14,2	14,2						
яйцо куриное		8,88	7,4						
сахарный песок		7,40	7,4						
соль иодированная		0,30	0,3						
масса полуфабриката			123,5						
масло сливочное		5,0	5,0						
Чай с яблоками, с сахаром	180/10/6			0,08	0,05	6,00	24,35		№ 2016 №393
чай весовой		0,45	0,45						
сахарный песок		6	6						
вода питьевая		180	180						
яблоки свежие		11,4	10						
Итого:	456			19,98	13,08	38,53	350,85	3,08	
ВСЕГО:	1715			54,07	51,44	179,74	1388,72	14,38	

День 7- ой

День 7- 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 ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №3Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:	416			13,83	16,56	55,91	448,59	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Огурцы соленные порционно	50			0,40	0,05	0,85	5,00		№21 сб шк. 2017
		91	50,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сб дошк 2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		0,90	0,90						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
		48,80	31,70						
		31,70	31,70						
		5,00	5,00						
		4,20	4,20						
			12,50						
		10,80	9,00						
		1,50	1,50						
			7,50						
		0,30	0,30						
		3,50	3,50						
			60,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,90	1,90						
		18,80	18,80						
		1,00	1,00						
		0,20	0,20						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 сб шк 2016

	яблоки свежие		34,00	30,00						
	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:		677			16,24	16,69	89,20	584,03	27,87	
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)		200/30			7,86	5,78	13,72	150,03	9,75	дошк. 2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками										№104,105 сб шк 2017
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	масло растительное		2,00	2,00						
	Бульон		140,00	140,00						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	фрикадельки мясные:			30						
	говядина (котлетное мясо б/к)		35,9	34,2						
	фарш говяжий		35,9	34,2						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			40,2						
	масса готовых фрикаделек			30						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели 2016
	чай лесовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сметанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий стр 165 Казань 1997
	мука пшеничная		22,50	22,50						
	мука пшеничная на подпыл		2,25	2,25						
	яйцо куриное		3,60	3,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	молоко		7,50	7,50						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	дрожжи		0,90	0,90						
	соль иодированная		0,23	0,23						
	сметана		37,50	37,50						
	сахарный песок		6,00	6,00						
	яйцо куриное		14,40	12,00						
	яйцо куриное		1,80	1,50						
	Масло растительное		0,25	0,25						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		621			14,59	14,78	64,15	462,91	19,93	
ВСЕГО:		1897			49,89	52,53	219,44	1597,53	50,23	

День 8 - ой

День 8 - ой	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5				5,47	6,75	29,10	199,50	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			5,00	5,00						
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 Дели2010
Батон нарезной			30,00	30,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:	406				11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	180				5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко			189,00	180,00						
Итого:	180				5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	50				0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 СБ шк 2017 Дели
огурцы свежие			51,00	50,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180				2,55	3,30	13,53	103,96	4,14	№91,128 сб дошк 2016
картофель			79,8	60						
Морковь			9	7,20						
Лук репчатый			8,6	7,20						
Масло растительное			1,8	1,8						
соль иодированная			0,6	0,6						
бульон			135	135						
клецки:				30						
мука пшеничная			9,12	9,12						
Масло сливочное			0,96	0,96						
яйцо			3,17	2,64						
вода			14,40	14,40						

	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса теста			27,00						
	масса готовых клецек			30,00						
Птица, тушенная 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						№372 Сб дошк 2016
	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 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						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		655			24,06	17,74	66,12	531,35	41,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дели2016
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		91	72						
	говядина б/к (котлетное мясо)		47	45						
	или фарш говяжий		45	45						
	крупа рисовая		6	6						
	масса отварного риса			17						
	лук-репчатый		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса припущенного лука			10						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный				30,00						
	Мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно-томатного			30,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№410,412 Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		498			13,20	10,72	54,63	352,30	5,98	
ВСЕГО:		1739			54,17	47,78	185,27	1387,61	52,23	

День 9-ый

День 9-ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-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 молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
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	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	
ОБЕД									
Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016

Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	картофель	20,64	15,00						
	свекла	15,3	12,00						
	морковь	11,4	9,00						
	огурцы соленые	21,84	12,00						
	лук репчатый	10,71	9,00						
	масло растительное	3,6	3,60						
	Картофель	79,80	60,00	3,63	5,89	8,95	108,17	6,11	№82 сбдошк 2016
	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 иодированная	0,70	0,70						
	Бульон	132,00	132,00						
	цыплята-бройлеры с/м	17,56	11,40						
	или фарш куриный	11,97	11,40						
	Лук репчатый	1,19	1,00						
	Яйцо куриное	0,96	0,80						
	Вода питьевая	1,00	1,00						
	соль иодированная	0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек		13,40						
	масса готовых фрикаделек		10,00						
	Сметана	7,00	7,00						
Суфле рыбное		80		12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284,371 сб дошк 2016
	минтай ПБГ с/м	103,68	72,5						
	масса отварной рыбы		58						
	соус молочный:								
	молоко	20,3	20,3						
	масло сливочное	3,5	3,5						
	мука пшеничная в/с	3,5	3,5						
	вода	4	4						
	соль иодированная	0,22	0,22						
	масса густого молочного соуса		27						
	яйцо куриное	12	10						
	масло растительное	3	3						
	масса полуфабриката		92						
	масса готового суфле		80						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3		8,66	3,79	26,2	172,4		№ 200 сб дошк 2017
	горох	41,8	41						
	картофель	59,6	44,8						
	молоко	22,4	21						
	соль иодированная	0,35	0,35						
	масло сливочное	3	3						
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	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		705		29,45	22,74	76,83	642,06	7,36	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Пудинг творожный с молоком стуженным		130/20		21,16	18,37	42,17	418,60	0,49	№249 СБ дошк 2016
	Творог	112,06	110,50						
	Манная крупа	10,40	10,40						
	Яйцо	7,80	6,50						
	Сахарный песок	10,40	10,40						
	соль иодированная	0,50	0,50						
	Масло сливочное	5,20	5,20						
	Сухари панировочные	5,20	5,20						
	Сметана	5,20	5,20						
	молоко стуженное	20,40	20,00						
Слойка сладкая		50		4,22	4,81	25,22	151,00		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						
Чай с яблоками, с сахаром		180/10/6		0,08	0,05	6,00	24,35		№ 2016 №393
	чай весовой	0,45	0,45						
	сахарный песок	6	6						
	вода питьевая	180	180						
	яблоки свежие	11,4	10						
Итого:		496		25,86	23,63	83,19	640,95	10,49	

ВСЕГО:		1790			74,90	64,69	233,36	1820,70	21,57	
День 10 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
		брутто	нетто							
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Кофейный напиток с - молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченное (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016	
молоко		189,00	180,00							
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 дошк. 2016	
		80,16	48,00							
		2,50	2,50							
Щи со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	10,00	№73,сб дошк 2016	
		45,00	36,00							
		28,73	21,60							
		9,00	7,20							
		8,57	7,20							
		4,00	4,00							
		0,60	0,60							
		140,00	140,00							
		7,00	7,00							
Жаркое из отварной индейки	200			19,40	21,78	18,94	351,37		Акт проработки от 24.06.2020 ТТК №560/а	
		63	63							
		0,45	0,45							
		45	45							
		192,85	145							
		16,08	13,4							
		8,75	7							
		2,2	2,2							
		2,2	2,2							
		0,35	0,35							
		28	28							
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	390 сб шк 2016	
		34,00	30,00							
		6,00	6,00							
		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:	662			25,36	29,64	69,77	655,52	10,81		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дели2016	
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229,сб дошк2016	
		114	95							
		60	60							
			155							
		2,5	2,5							
		0,4	0,4							
			150							
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели 2016	
		0,45	0,45							
		6,00	6,00							
		180,00	180,00							
Пирожок печеный с повидлом	60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016	
		30,00	30,00							
		1,50	1,50							
		1,36	1,36							
		1,60	1,60							
		1,92	1,60							
		0,50	0,50							
		0,24	0,24							
		12,00	12,00							
		20,4	20							
		0,20	0,20							
		1,44	1,2							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:	551,00			20,42	28,84	70,82	624,60	2,84		

ВСЕГО:	1799			63,86	79,79	209,33	1820,29	18,02	
ИТОГО за 10 дней	17993,00			542,31	616,06	2165,08	16620,00	282,60	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1799,30			54,23	61,61	216,51	1662,00	28,26	

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%
 - отурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%