



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



День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества				Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность		
							Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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			2,85	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 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,98</b>	<b>14,01</b>	<b>71,50</b>	<b>460,46</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, халва, 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						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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	141,56	4,19	№87, сб дошк2016
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						
хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,6						
масса отварной птицы			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль 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
<b>Итого:</b>	<b>681</b>			<b>20,51</b>	<b>15,52</b>	<b>99,12</b>	<b>640,68</b>	<b>9,22</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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			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 Дели2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						

Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	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
<b>Итого:</b>		<b>546</b>			<b>15,34</b>	<b>15,50</b>	<b>69,98</b>	<b>479,92</b>	<b>27,45</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1816</b>			<b>53,05</b>	<b>49,54</b>	<b>250,79</b>	<b>1683,06</b>	<b>39,96</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ГТК №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						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок		2,50	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>12,09</b>	<b>16,87</b>	<b>55,74</b>	<b>426,87</b>	<b>2,33</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>91,80</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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 пропаренной 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						
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
Капуста свежая		18,75	15,00						
Картофель		19,95	15,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Свекла		38,40	30,00						
Сахар		0,90	0,90						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль иодированная		0,60	0,60						
Бульон		140,00	140,00						
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
пшеница - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
морковь		16,53	13,12						
Лук репчатый		18	15						
Масло растительное		1,5	1,5						
масса припущенного лука			8						
соль иодированная		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						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	0,48	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
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 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	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>700</b>			<b>21,99</b>	<b>19,11</b>	<b>101,87</b>	<b>656,25</b>	<b>11,70</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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			22,82	20,06	25,55	372,60	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							
	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							
	Вода		180,00	180,00							
Булочка дорожная		50			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	67,55	235,64	1808,00	20,44		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			10,68	16,75	55,46	416,41	2,24	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189	180						
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
<b>ОБЕД</b>									
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						



(Кефир, ряженка, сметана, напиток вишневый)	кисломолочный напиток	185,00	180,00							
<b>Итого:</b>		180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из моркови с сахаром		60			0,74	0,06	6,80	49,02	2,88	№42, сб дошк 2016
	морковь		72,5	58						
	сахар		3	3						
Расколкни домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,57	№95, 105 сб дошк 2016
	Картофель		71,82	54,00						
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	10,80						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	вода		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	говядина (котлетное мясо Б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошк ольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо Б/к)		46,2	44,4						
	или фарш говяжий		46,2	44,4						
	Лук репчатый		16,8	14						
	масло растительное		2,1	2,1						
	Хлеб пшеничный		9,4	9,4						
	вода питьевая		14,0	14,0						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	Мука пшеничная в/с		4,8	4,8						
	масса полуфабриката			84						
	масло растительное		2	2						
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219, СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сушофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
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
<b>Итого:</b>		708			22,60	16,93	108,09	702,71	13,95	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Сок в вид упаковки		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
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						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели 2016
	чай листовый		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		30	30						
	Мука пшеничная в/с		1,5	1,5						
	Масло сливочное		1,36	1,36						
	Сахарный песок		1,6	1,6						
	Яйцо куриное		1,92	1,6						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	вода питьевая		12	12						
	Повидло		20,4	20						
	Масло растительное		0,2	0,2						
	Яйцо куриное		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
<b>Итого:</b>		551			17,59	17,09	93,82	571,67	2,91	
<b>ВСЕГО:</b>		1845			58,02	54,95	269,14	1804,55	20,33	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
		16,00	16,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						

Какао с молоком	Вода	60,00	60,00								
	Масло сливочное	2,00	2,00								
	соль иодированная	1,00	1,00								
	Какао-порошок	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016		
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Сахар	6,00	6,00								
	Молоко	110,00	110,00								
	Вода	80,00	80,00								
	Батон парезной	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016		
Итого:	Сыр	5,10	5,00								
	Масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		426		13,03	14,23	43,19	351,95	2,23			
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	180,00	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		
<b>ОБЕД</b>											
Винегрет овощной с соевыми огурцами	Картофель	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 дошкоть. 2016	
	Свекла		15,30	12,00							
	морковь		11,40	9,00							
	огурцы соевые		21,84	12,00							
	лук репчатый		10,71	9,00							
	масло растительное		3,60	3,60							
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	Мука пшеничная	180	14,00	14,00	1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
Мука пшеничная на подтип			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							
Суфле куриное		цыплята-бройлеры с/м	70	119,00	112,70	9,88	11,00	1,74	140,00	0,48	№ 327,371 сб дошк 2016
		масло 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	Крупа ячневая	130	35,5	35,5	3,51	7,80	22,39	173,66		№303 СБ 2017
		соль иодированная		0,35	0,35						
		Вода		85	85						
масло сливочное			6	6							
Масса каши				105							
Лук репчатый			60	50							
Масло растительное			6	6							
масла пассированного лука				25							
Компот из урюка		урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
		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			19,45	29,37	71,29	629,36	3,28		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
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	
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо)	150/30	39,00	37,50	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016	
	или фарш говяжий		39,40	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							

	сахари панировочные		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 с сахаром и лимоном		180/67				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016	
	чай весовой		0,90	0,90								
	Сахар		6,00	6,00								
	лимон		8,00	7,00								
	Вода		180,00	180,00								
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00		2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		503				20,70	19,51	52,33	461,97	17,95		
ВСЕГО:		1774				58,65	67,99	175,88	1545,28	25,80		

День 6 - ый

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,36	15,08	54,74	396,12	1,38	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
		69,38	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		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
		15,00	15,00						
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		1,80	1,80						
		0,60	0,60						
		120,00	120,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептур 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
			40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						
		30,00	30,00						
		1,20	1,20						
		2,00	2,00						
		2,70	2,70						
Макаронные изделия отварные	130			3,92	3,63	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
		45,50	45,50						
		275,00	275,00						
		0,50	0,50						
		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	675			20,44	20,51	79,05	551,15	10,12	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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
		103,40	101,3						

Чай с яблоками, с сахаром	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 весомой	0,45	0,45						
	сахарный песок	6	6						
	вода питьевая	180	180						
	яблоки свежие	11,4	10						
<b>Итого:</b>		<b>456</b>			<b>19,98</b>	<b>13,08</b>	<b>38,53</b>	<b>350,85</b>	<b>3,08</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1715</b>			<b>56,00</b>	<b>53,17</b>	<b>179,88</b>	<b>1389,32</b>	<b>15,12</b>

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	Угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,09	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 Деи 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 Деи 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк 2017
<b>Итого:</b>	<b>416</b>			<b>13,83</b>	<b>16,56</b>	<b>55,91</b>	<b>448,59</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы соленые 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
		158,60	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
		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			
<b>Итого:</b>	<b>677</b>			<b>16,24</b>	<b>16,69</b>	<b>89,20</b>	<b>584,03</b>	<b>27,87</b>		табл 6 стр 144, Дели + 201
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30			7,86	5,78	13,72	150,03	9,75		дошк. 2016 №104,105 сб стр 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 весовой		0,45	0,45							
сахар		6,00	6,00							
Вода		180,00	180,00							
Сметанник	75			3,39	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
<b>Итого:</b>	<b>621</b>			<b>14,59</b>	<b>14,78</b>	<b>64,15</b>	<b>462,91</b>	<b>19,93</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1897</b>			<b>49,89</b>	<b>52,53</b>	<b>219,44</b>	<b>1597,53</b>	<b>50,23</b>		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Каша-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,43</b>	<b>14,44</b>	<b>55,46</b>	<b>401,96</b>	<b>2,48</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,00</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		№ 35 сб дошк 2016
морковь		50,00	40,00						
лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
сахарный песок		0,50	0,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
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						



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						
Рассольник леинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,63	5,89	8,95	108,17	6,11	№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 иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	цпшлята-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
	мятай ПЕГ 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	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		705			29,45	19,77	77,88	619,44	10,15	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
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
Пудинг творожный с молоком сгущенным		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						
	Сушари пшеничные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	молоко сгущенное		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	61,72	234,41	1798,08	24,36	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		180,00	180,00						
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 дошк. 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	10,00	№73,сб дошк 2016
Капуста свежая		45,00	36,00						
Картофель		28,73	21,60						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,57	7,20						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
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	5,88	АКТ проработки 25.12.2022
Говядина (позатка б/к)		64	64						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масса отварной говядины			40						
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	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			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	662			24,75	28,83	70,05	646,15	16,69	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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
яйцо		114	95						
молоко		60	60						
масса омлетной смеси			155						
масло сливочное		2,5	2,5						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса готового омлета			150						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
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 иодированная		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	30			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		63,25	78,98	209,61	1810,92	23,90
ИТОГО за 10 дней	18003,00		544,23	611,66	2188,72	16676,22	291,18
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1800,30		54,42	61,17	218,87	1667,62	29,12

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., Могицкий 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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могицкий 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%