

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

День 1 - ый

День 1 - ый									
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			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
		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 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,98	14,01	71,50	460,46	2,03	
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									
Салат из припущенной моркови	60			0,75	0,06	6,98	31,38		ТТК
		77,67	62,13						
		морковь	57,00						
		масса припущенной моркови	3,00						
		сахар							
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гренками	180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сб дошк 2016
		53,20	40,00						
		16,20	16,00						
		12,80	10,00						
		9,60	8,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		10							
		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
		78,00	73,6						
		цыплята-бройлеры с/м	32,0						
		масса отварной птицы	8,0						
		масло сливочное	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из урюка	180/6			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
		18,4	18,0						
		масса отварных сухофруктов	28,8						
		Сахар	6						
		183	183,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	6,81	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	681			20,51	15,50	92,73	614,88		
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
		63,30	46,2						
		0,7	0,7						
		12,6	12,6						
		18,20	18,2						
		7,0	7,0						
			81,0						
		3,0	3,0						
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						
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						

Вода		180,00	180,00						табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	
Итого:		546			15,34	15,50	69,98	479,92	27,45
ВСЕГО:		1816			53,05	49,52	244,40	1657,26	37,55

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
					белки	жиры	угл-ды	Ккал		
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						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок			2,00	2,00						
Сахар			6,00	6,00						
Молоко			110,00	110,00						
Вода			80,00	80,00						
Бутерброд с 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						
Итого:		409			12,09	16,87	55,74	426,87	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК										
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						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	
ОБЕД										
Салат с картофелем и соевыми огурцами		60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 сб дошколь. 2016
Картофель			32,90	24,00						
морковь			15,36	12,00						
огурцы соевые			32,76	18,00						
лук репчатый			3,60	3,60						
масло растительное			3,00	3,00						
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
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
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						
масса припущенного лука			1,5	1,5						
соль иодированная				8						
яйцо			0,57	0,57						
Мука пшеничная			0,84	0,7						
масса полуфабриката			5,25	5,25						
масло растительное				82,6						
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		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		700			21,88	20,76	101,83	670,64	8,91	
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			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						
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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто						
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 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			10,68	16,75	55,46	416,41	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
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	
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						

	Масло растительное		5,00	5,00						№366, сб дошк 2016
	соус:			40,00						
	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 рубленные 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	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		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

Какое 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	Какое-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 кипящее (молоко)	молоко	180	180,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34
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
	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					
Суфле куриное		70			9,88	11,00	1,74	140,00	0,48
	пыльца-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 Сб 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
	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
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50					
	или фарш говяжий		39,40	37,50					
	масло сливочное		2,80	2,80					
	масса готового мясного фарша			30,00					
			190,70	143,45/139,3					
	Картофель								
	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					

	сухари панировочные	3,20	3,20						
	масса полуфабриката		175,00						
	выход готовой заправки		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	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	чай весовой	0,50	0,50						
	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:	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		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто							
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)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
ОБЕД										
Салат овощной с яблоками и свеклой		60			0,69	3,11	4,32	48,06	2,79	№38 сб дошк 2016
	Свекла		19,20	15,00						
	Морковь		11,25	9						
	Капуста свежая		22,50	18,00						
	Яблоки свежие		17,10	15,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки		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 индейки		40/40			8,76	9,53	2,48	130,60		ТТК
	филе грудок индейки		59,00	56,00						
	масса отварной индейки			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						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19	9,38	
Итого:		675			18,36	18,84	77,81	546,17		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инл 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						

Чай с яблоками, с сахаром	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						
		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			53,92	51,50	178,64	1384,34	14,38	

День 7- ой

День 7- ой									
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	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №3Д
		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	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2016
		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, йогурт, 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 соевые 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
		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:	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 дошк.2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	200/30			7,86	5,78	13,72	150,03	9,75	№104, 105 сб шк 2017
Суп картофельный с мясными фрикадельками									
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			3,99	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		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)				ценность		
			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)	молоко	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
			189,00	180,00						
Итого:		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД										
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 йодированная			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						

Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
		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					
Рассольник ленинградский 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					
		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
		мяктай 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	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144,Цели + 2012
Итого:	705				29,45	22,74	76,83	642,06	7,36
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
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					
		Сухари панировочные	5,20	5,20					
		Сметана	5,20	5,20					
		молоко сгущенное	20,40	20,00					
	50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
Слойка сладкая		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

День 10 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
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 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	
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						
		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						табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
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	18003,00			543,22	616,13	2179,34	16680,60	277,70	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника	1800,30			54,32	61,61	217,93	1668,06	27,77	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%