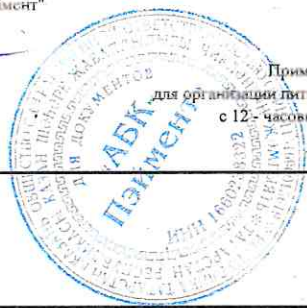




Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12- часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
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 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
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
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гренками	180/10	53,20 16,20 12,80 9,60 4,00 0,60 140,00	40,00 16,00 10,00 8,00 4,00 0,60 140,00	5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	200	78,00 32,0 8,0 11,9 16,3 55,0 86,0 0,8 168,0	73,6 32,0 8,0 10,00 13,00 55,0 86,0 0,8 168,0	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Компот из урюка	180/6	18,4 28,8 6 183	18,0 28,8 6,0 183,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
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	63,30 0,7 12,6 18,20 7,0 81,0 3,0	46,2 0,7 12,6 18,2 7,0 81,0 3,0	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
Пюре Картофельное	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели 2016

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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
Крупа полбяная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
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	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016
морковь		72,00	57,60						
сахар		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	8						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масса полуфабриката		5,25	5,25						
масло растительное		82,6	82,6						
		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	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			21,90	16,12	103,42	635,19	11,79	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в нед 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						
	Сушари папировочные		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			57,00						
	для крошки:									
	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	64,56	237,19	1786,94	20,53	

	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 (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
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		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	

Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Рассольник 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 дошкольн. №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 сухофруктов			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
Итого:	708			22,72	20,53	106,21	710,03	15,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Омлет натуральный с сыром	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 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	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
Итого:	551			17,59	17,09	93,82	571,67	2,91	
ВСЕГО:	1845			58,14	58,55	267,26	1811,87	21,46	

День 5 - ый

День 5 - III									
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									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
суповая заправка (звездочки)		16,00	16,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						

Какао с молоком	соль иодированная	180/6	1,00	1,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016		
	Какао-порошок		2,00	2,00								
	Сахар		6,00	6,00								
	Молоко		110,00	110,00								
	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 2016		
	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 из моркови с сахаром (молодой урожай)		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016		
	морковь		72,00	57,60								
	сахар		3,00	3,00								
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016		
	Мука пшеничная		14,00	14,00								
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00								
	Яйцо		4,80	4,00								
	вода		2,80	2,80								
	соль иодированная		0,40	0,40								
	Масса подсушенной лапши			16,00								
	Морковь		10,00	8,00								
	Лук репчатый		9,52	8,00								
	Масло растительное		4,00	4,00								
	бульон		170,00	170,00								
	соль иодированная		0,70	0,70								
	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 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	№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			19,36	23,41	73,89	585,68	6,16			
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)		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 запеканки			150,00								
	Соус сметанный :			30,00								
	Сметана		7,50	7,50								

Чай с сахаром и лимоном	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода	180/6/7	22,50	22,50	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						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			58,56	62,03	178,48	1501,60	28,68	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупка пшенная		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						

Чай с яблоками, с сахаром	масло сливочное	180/10/6	5,0	5,0	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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №3Д
Крупа ячневая		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						
сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Сыр порционно									
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
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
икра кабачковая		51,00	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
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						
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
цыплята - бройлеры с/м		48,80	31,70						
или фарш куриный		31,70	31,70						
вода		5,00	5,00						
рис		4,20	4,20						
масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
масса припущенного лука			7,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
мука пшеничная		3,50	3,50						
масса полуфабриката			60,00						
соус сметанно- томатный:			25,00						
сметана		6,25	6,25						
мука пшеничная		1,90	1,90						
вода		18,80	18,80						
томатная паста		1,00	1,00						
соль иодированная		0,20	0,20						
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						
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			16,29	18,99	91,32	613,83	27,87	
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

Суп картофельный с мясными фрикадельками		200/30			7,86	5,78	13,72	150,03	9,75	№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						
Чай с сахаром	масса полуфабриката фрикаделек			40,2						
	масса готовых фрикаделек			30						
		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели 2016
Сметанный	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
		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						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		621			14,59	14,78	64,15	462,91	19,93	
ВСЕГО:		1897			49,94	54,83	221,56	1627,33	50,23	

День 8 - ой

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 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						
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	5,00	5,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	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	огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45	№71 СБ шк 2017 Дели
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, тушеная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	32,40	№319,372 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016
	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						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
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 Дели 2016
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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
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	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацилофильный)	кисломолочный напиток	185,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	
ОБЕД									
Томаты свежие порционно	50			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб shk 2017
		51	50						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	79,80	60,00	3,63	5,89	8,95	108,17	6,11	№82 сб дошк 2016
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		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	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		695			29,16	16,82	74,36	578,00	16,11	
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						
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:		1780			74,61	58,77	230,89	1756,64	30,32	

День 10 - ый

День 10 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	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 иодиованная		0,50	0,50						

Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	5,00	5,00	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	
2 - ой ЗАВТРАК										
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	
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 пропаренной капусты			50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
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
	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 йодированная		0,60	0,60						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		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
	филе грудок индейки		63	63						
	соль йодированная		0,45	0,45						
	масса отварной индейки			45						
	Картофель		192,85	145						
	Лук репчатый		16,08	13,4						
	Морковь		8,75	7						
	Масло растительное		2,2	2,2						
	Томатная паста		2,2	2,2						
	соль		0,35	0,35						
	вода питьевая		28	28						
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:		672			24,71	30,10	72,06	666,16	13,60	
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
	яйцо		114	95						
	молоко		60	60						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль йодированная		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 йодированная		0,50	0,50						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	Повидло		20,4	20						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		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:		1809			63,21	80,25	211,62	1830,93	20,81	
ИТОГО за 10 дней		17993,00			540,99	605,17	2169,71	16535,79	299,90	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1799,30			54,10	60,52	216,97	1653,58	29,99	

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., Могольницкий П. Москва Дели принт 2010г.

- 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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., 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%