

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 3-5 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	Белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Мюсли "Дружба" молочные с маслом сливочным	180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	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	111,60		№1 Дели 2016
Батон зерновой		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб допик 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей (замороженной) капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб допик Дели 2016
капуста свежая б/к		62,50	50,00						
масло подсолнечное			45,00						
морковь		12,50	10,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
сахарный песок		3,00	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с вермишелью и мясными фрикадельками	180/10			3,86	3,07	12,65	103,43	6,23	№88 СБ допик 2016
говядина о/к (котлетное мясо)		11,97	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль йодированная		0,1	0,1						
масло полуфабриката			14,3						
масло говяжье фрикаделек			10						
Картофель		79,80	60,00						
Вермишель		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Отбивная рубленая из говядины маслом сливочным	70/3			11,81	15,27	11,52	230,86	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49,00						
или фарш говяжий		51,45	49,00						
Лук репчатый		14,64	14,00						
		1,50	1,50						
			7,00						
Хлеб пшеничный		12,60	12,60						
Вода		10,00	10,00						
Сухари панировочные		7,00	7,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
масло полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,70	0,70						
масло сливочное		3,00	3,00						
Картофельные	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ допик 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль йодированная		0,52	0,52						
суп-фруктовый	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ допик 2016
суп-фрукты		15,30	15,00						
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:	688			22,94	26,49	83,31	675,54	44,14	
ПОЛДНИК									

Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,23		табл 6 стр 144, Дели +- 2012
Итого:	547			17,92	18,96	65,83	516,08	20,86	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, йогурт)	150/2			4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
		155	150						
		2	2						
Кондитерское изделие Запеканка творожная с молоком сгущенным	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +- 2012
	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,61	№251 СБ дошк 2016
		103,2	101,2						
		6,6	6,6						
		5,28	4,4						
		8,8	8,8						
		4,4	4,4						
		4,4	4,4						
		4,4	4,4						
		0,55	0,55						
		20,40	20,00						
Чай с сахаром	150/5			0,0525	0,015	5,02	20,08	0,02	№411 СБ дошк 2016
		0,4	0,4						
		5	5						
		150	150						
Итого:	457			25,88	26,85	55,00	564,98	1,68	
ВСЕГО:	1563			53,79	57,49	187,69	1494,51	28,38	

День 2- 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 - полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ТТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		70	70						
вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	369			11,97	16,33	46,75	385,61	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат картофельный с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56		№23 сб дошк. 2016
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
огурцы соевые		21,84	12,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/7			1,26	4,00	6,81	73,58	6,43	№63 сб дошк 2016
Капуста свежая		15,6	12,5						
Картофель		16,63	12,5						
Морковь		11,25	9,0						
Лук репчатый		7,80	6,5						
Свекла		32	25,0						
Сахар		1,5	1,5						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль иодированная		0,65	0,7						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20			5,99	7,13	5,16	109,04	0,47	
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		45,6	29,3						
Хлеб пшеничный		30,77	29,3						
Вода		7,3	7,3						
соль иодированная		9,0	9,0						
Масса полуфабриката		0,3	0,3						
Масло растительное		46,0	46,0						
Соус молочный:		0,6	0,6						
Молоко		20,0	20,0						
Масло сливочное		10,0	10,0						
Мука пшеничная		1,04	1,0						
		1,04	1,0						

	Вода		10,0	10,0						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 СБ дошк.2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3	3						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
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		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		580			16,58	17,63	78,65	552,24	7,73	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	150	155	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 СБ дошк 2017
Пудинг рыбный		45/15			8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№286 СБ дошк 2016
	рыба (мятай с/м БГ)		51,54	37,9						
	масса отварной рыбы			30						
	Хлеб пшеничный		6,2	6,2						
	яйцо		4,8	4						
	молоко		9	9						
	масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,8	0,8						
	масса пудинга			45						
	Соус молочный									
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		0,8	0,8						
	Мука пшеничная		0,8	0,8						
	Вода		7,5	7,5						
	Сахар		0,15	0,15						
	соль иодированная		0,09	0,09						
	масса соуса			15						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		110/2			2,65	1,77	25,86	134,03		№304 СБ 2017
	Крупа рисовая		39,6	39,6						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	вода питьевая		240,0	240,0						
	масло сливочное		2,0	2,0						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Булочка дорожная		35			2,37	4,88	14,73	112,24		№453 сБ дошк.2016
	Мука пшеничная		21,35	21,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
	Сахар		4,20	4,20						
	Масло сливочное		4,55	4,55						
	соль иодированная		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		10,70	10,70						
	масса полуфабриката для крошки:			39,90						
	мука пшеничная		0,84	0,84						
	масло сливочное		0,70	0,70						
	масса крошки			1,40						
	масло растительное для смазки изделий		0,70	0,70						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сБ дошк Дели 2016
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150,0	150,0						
Итого:		542			20,35	13,55	68,76	483,30	2,59	
ВСЕГО:		1591			49,30	47,92	203,96	1468,16	21,82	

День 3 - ий

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			
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		140/3			5,31	4,87	35,49	207,40	0,67	ТТК № 2Д
Крупа кукурузная			18	18						
Молоко			70	70						
Вода			53	53						
Сахар			2	2						
соль иодированная			0,4	0,4						
Масло сливочное			3	3						
Чай с молоком, сахаром		170/6			2,74	2,15	9,10	70,41	1,04	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой			0,45	0,45						
Сахар			6	6						
Молоко			82	80						
Вода			90	90						

Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели 2016
Батон нарезной Масло сливочное		5	5						
Итого:	349			9,96	11,37	57,51	376,31	1,71	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	40			0,44	3,1	2,07	30,68		№36 дошк. 2016
свекла		41	32						
яблоки		8	7						
масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			4,26	2,19	7,27	68,25	5,00	№86 сб дошк 2016
Цыплята-бройлеры с/м		24,40	23						
масса отварной птицы			10						
крупя пшенная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
Бульон		105,0	105,0						
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40			11,21	18,94	9,15	253,56	14,05	№148 ,сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо 5/к)		52,50	50,00						
фарш говяжий		52,50	50,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готового мясного фарша			40,00						
картофель		46,55	35,00						
морковь		23,40	17,60						
масса запеченной моркови			16,00						
Лук репчатый		18,48	15,40						
масса припущенного лука			12,32						
капуста свежая		32,13	25,70						
масса припущенной капусты			22,70						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									№366 ,сб дошк 2016
вода		33,00	33,00						
Масло сливочное		1,50	1,50						
Мука пшеничная		1,50	1,50						
Морковь		2,66	2,00						
Лук репчатый		1,20	1,00						
томатная паста		2,00	2,00						
Масло сливочное		0,50	0,50						
сахар		0,33	0,33						
соль йодированная		0,33	0,33						
масса соуса			33,00						
масса рагу с фаршем			150,00						
Компот из урюка	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	535			18,57	24,66	46,17	478,55	19,05	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко									
Эч-почмак с курицей	75			9,90	11,20	43,00	310,72		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
мука пшеничная		23,25	23,25						
в том числе на подпыл		0,75	0,75						
яйцо		2,34	1,95						
масло сливочное		1,95	1,95						
сахарный песок		0,75	0,75						
молоко		9,40	9,40						
дрожжи сухие		0,23	0,23						
соль йодированная		0,30	0,30						
масса теста			37,50						
фарш:									
цыплята-бройлеры потр с/м		26,18	17,00						
картофель		29,30	22,00						
Лук репчатый		7,80	6,50						
Масло сливочное		3,40	3,40						
соль		0,40	0,40						

	масса фарша			49,00						
	яйно для смазки изделий	1,44		1,20						
	масло растительное для смазки-листов	0,23		0,23						
	масса готового 34-пучкама			75,00						
	масло растительное для смазки изделий	0,75		0,75						
Чай с мармеладом		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Итого:		425			14,32	14,97	60,94	434,31	1,97	
ВСЕГО:		1509			43,86	51,00	184,82	1373,97	26,73	

Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток сахар	150/2	155 2	150 2	4,35	3,75	8,00	83,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный хлеб пшеничный вода питьевая Лук репчатый масло растительное масса припущенного лука яйцо куриное соль йодированная сухари панировочные Масса полуфабриката Масло растительное масса готовых котлет	40/20	41,10 31,50 4,00 6,50 9,00 0,60 масса припущенного лука 0,72 0,35 4,00 47,2 1,00 40,0	30,0 30,0 4,00 6,50 7,50 0,60 3,75 0,60 0,35 4,00 47,2 1,00 20,0	5,46	4,70	8,85	99,98	0,74	ТТК №784 от 17.11.2023
соус томатный с овощами	лук репчатый морковь масло растительное бульон или вода Масло сливочное мука пшеничная морковь лук репчатый томатная паста Масло сливочное сахар соль йодированная масса готового томатного соуса		2,4 5,0 0,6 20,0 0,9 0,9 1,5 0,72 1,2 0,3 0,2 0,2 18,0	2,00 4,00 0,60 20,0 0,9 0,9 1,2 0,6 1,2 0,3 0,2 0,2 18,0						
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль йодированная	120	136,80 18,96 4,20 0,45	102,60 18,00 4,20 0,45	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	чай песочный Сахар Вода	150/5	0,4 5 150	0,4 5 150	0,053	0,015	5,018	20,085	0,02	№411 сБ дошк Дели 2016
Булочка с сахаром	Мука пшеничная Мука пшеничная на подпыл Сахарный песок масло сливочное Яйцо Дрожжи сухие Молоко Соль йодированная Вода Масса полуфабриката Яйцо (на смазку изделий) листов	50	30,00 1,00 3,90 1,40 2,88 0,25 13,00 0,35 11,80 59,00 1,44 1,00	30,00 1,00 3,90 1,40 2,40 0,25 13,00 0,35 11,80 59,00 1,20 1,00	3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		562			18,01	15,10	74,98	508,28	16,49	
ВСЕГО:		1591			53,45	43,98	235,33	1493,98	32,53	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
КАША геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	18 70 42 2 0,4 3	18 70 42 2 0,4 3	5,79	6,28	26,29	185,66		ТТК №5Д
Какао с молоком	180/6	2 6 110 80	2 6 110 80	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	25 10,2 5	25 10 5	4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3, сБ дошк 2016
Итого:	369			14,00	16,48	55,03	425,23	1,50	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд. упаковке	200	200	200	1,00		20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Винегрет овощной с соевыми огурцами	40			0,56	4,02	2,92	50,04		№46 дошк. 2016

	Картофель		13,76	10,00						
	Свекла		10,20	8,00						
	морковь		7,56	6,00						
	огурцы соленные		14,56	8,00						
	лук репчатый		7,14	6,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
Суп из овощей, на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,08	3,74	5,67	65,25	6,25	ТТК 535 23,12,2020
	картофель		57,19	43,00						
	капуста свежая		23,75	19,00						
	морковь		9,40	7,50						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Бульон		112,50	112,50						
	Сметана		5,00	5,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,98	5,17	5,89	90,00		ТТК
	Цыплята - бройлеры с/м		40,00	26,00						
	хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	вода питьевая		8,00	8,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	мука пшеничная		2,70	2,70						
	масло растительное		2,00	2,00						
	сметанно-томатный соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38	0,00	№219 Сб дошк.2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль йодированная		0,45	0,45						
	масло сливочное		3	3						
Компот из свежих яблок		150			0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		27,4	24,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		558			13,56	16,19	74,68	504,82	6,93	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		150	158	150	4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		+2012
Омлет с сыром		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, сб дошк.2016
	яйцо		102	85						
	молоко		51	51						
	сыр		13,26	13						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	соль йодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром, с яблоком		150/5/10			0,09	0,06	6,00	24,78	1,02	ттк
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
	яблоки		11,40	10,00						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		485			19,54	27,44	40,21	486,46	3,19	
ВСЕГО:		1612			48,10	60,12	190,11	1501,32	15,62	

2 неделя

День 6 - ый

День 6 - 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	140/3			3,92	6,85	22,39	166,76	0,00	ТТК №6Д	
Крупа пшено		17,7	17,7							
Молоко		70	70							
Вода		53	53							
Сахар		2	2							
соль поваренная		0,4	0,4							
Масло сливочное		3	3							
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,04	№ 413 сб дошк 2016	
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6	6							

Бутерброд с маслом сливочным	Молоко		82	80						
	Вода		90	90						
		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		349			8,58	13,36	45,31	335,67	1,04	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	дошк.2016
ОБЕД										
Икра кабачковая		30			0,27	1,41	1,78	20,88		№54 дошк. СБ 2016
	икра кабачковая		30,60	30,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		150/5			1,34	3,80	7,37	72,45	0,06	№82 сб дошк 2016
	Картофель		66,5	50						
	крупа перловая		6	6						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		3,57	3						
	Огурцы соленые		18,2	10						
	Масло растительное		3	3						
	бульон		114	114						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Сметана		5	5						
Птица тушеная с овощами по-татарски		40/20			9,70	9,52	1,77	131,85	3,33	ТТК
	цыплята - бройлеры с/м		96,6	92,0						
	соль иодированная		0,3	0,30						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	морковь		10,00	8,00						
	Масло сливочное		1,60	1,60						
	бульон		6,70	6,70						
Каша гречневая рассыпчатая		110			6,46	2,96	29,15	169,00		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		52,00	52,00						
	Вода		78,00	78,00						
	Масло сливочное		1,70	1,70						
	соль иодированная		0,24	0,24						
Кисель		150			0,54	0,08	13,50	62,70	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		550			20,62	18,19	67,42	526,11	4,38	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 СБ дошк 2017
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный		130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,22	№229, сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Напиток из шиповника		150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		2012
Итого:		475			19,21	31,74	36,50	509,18	75,67	
ВСЕГО:		1474			48,80	63,68	159,03	1417,96	91,09	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ТТК №4Д
		18,00	18,00						
		123,00	123,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 2016
		2,5	2,5						
		6	6						
		90	90						
		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк, 2016
		25	25						
		10,2	10						

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	18	18	5,79	6,28	26,29	185,66		ТТК №5Д
крупка геркулесовая		70	70						
вода		42	42						
сахарный песок		2	2						
соль		0,4	0,4						
масло сливочное		3	3						
Какао с молоком	180/6	2	2	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Делии2016
Какао-порошок		6	6						
Сахар		110	110						
Молоко		80	80						
Вода		25	25	1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Делии2016
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	5	5						
Батон нарезной									
Масло сливочное									
Итого:	359			11,37	13,82	50,08	374,94	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
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
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	30			0,89	1,55	1,88	25,08		№10 СБ дошколь, 2016
зеленый горошек к/с		48,10	28,50						
масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	150			1,18	1,63	7,27	51,45	0,05	№86 сб дошк 2016
картофель		59,85	45						
крупка гречневая		12	12						
лук репчатый		7,14	6						
морковь		7,5	6						
масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,65	0,65						
бульон		105	105						
Суфле куриное с рисом	55			9,47	9,02	2,52	129,00		№328 СБ 2016
курица/цыплята		92,34	92,34						
масса отварной мякоти птицы			38,00						
крупка рисовая		3,50	3,50						
вода		12,90	12,90						
соль йодированная		0,10	0,10						
Масса вязкой рисовой каши			15,00						
Яйцо		7,20	6,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
сыр		1,53	1,50						
Рагу из овощей	120			2,02	12,56	9,83	162,29	14,30	№148 ,сб дошк 2016
картофель		53,20	40,00						
морковь		24,00	19,20						
масса запеченной моркови			18,00						
Лук репчатый		20,40	16,80						
масса припущенного лука			13,20						
капуста свежая		32,75	26,20						
масса припущенной капусты			24,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Масло растительное		4,00	4,00						
соус:									
вода		35,00	35,00						
Масло сливочное		1,58	1,58						
Мука пшеничная		1,58	1,58						
Морковь		2,63	2,10						
Лук репчатый		1,26	1,05						
томатная паста		2,10	2,10						
Масло сливочное		0,53	0,53						
сахар		0,35	0,35						
соль йодированная		0,35	0,35						
масса соуса			35,00						
масса рагу			120,00						
Компот из урожая	150			0,35	0,02	13,83	56,83	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,3	15,0						
масса отварных сухофруктов			27,6						
Вода		152	152,0						
сахар		5	5						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		2012
Итого:	550			16,22	25,20	49,18	493,88	14,35	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Королевская ватрушка	130			15,98	9,50	50,58	350,13	0,07	ТТК 810 от 15.02.2023
посыпка нзс:			35,00						
Масло сливочное		9,00	9,00						
мука пшеничная в/с		17,00	17,00						
сахарный песок		9,00	9,00						
творожная начинка			95,00						
Творог		68,00	68,00						

	Сахарный песок		13,50	13,50					
	Яйцо куриное		16,20	13,50					
	посыпка низ:			14,20					
	Масло сливочное		3,50	3,50					
	мука пшеничная в/с		7,20	7,20					
	сахарный песок		3,50	3,50					
	масса полуфабриката			144,00					
Чай с сахаром		150/5			0,053	0,015	5,018	20,085	0,02 №411 сб дошкДели2016
	чай весовой		0,4	0,4					
	Сахар		5	5					
	Вода		150	150					
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		460			22,28	13,46	74,20	504,97	0,54
ВСЕГО:		1469			50,28	52,88	183,26	1420,78	26,32

День 9- ый

Наименование блок и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,00	70,41	1,13	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5			4,55	7,02	12,92	132,83	0,07	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			13,30	14,00	53,89	395,20	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоком	40			0,43	0,07	3,45	16,16		№39 сб дошк. 2016
морковь		38,12	30,50						
яблоки		11,40	10,00						
сахар		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками	150/10			5,63	5,02	9,96	115,15	0,14	СБ дошк.2016 №87
Картофель		40,00	30						
Горох золотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вола для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Тефтели мясные	50			5,79	5,21	5,62	92,46	0,04	№303 сб дошк. 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		33,30	31,70						
или фарш говяжий		33,30	31,70						
соль иодированная		0,50	0,50						
хлеб пшеничный		10,00	10,00						
вода питьевая		10,00	10,00						
лук репчатый		12,00	10,00						
масло растительное		1,50	1,50						
масса припущенного лука			7						

	мука пшеничная		3,40	3,40						
	масса полуфабриката			60,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Варенишель отварная с маслом сливочным		110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 СБ дошк.2016
	варенишель		38,5	38,5						
	вода		231	231						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масло сливочное		3	3						
Кисель		150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		2012
Итого:		548			18,78	13,46	69,83	490,08	1,01	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,50	0,45	№386 СБ дошк 2017
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						типл о стр 120, дели
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		+,2012
Расстегай с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на полумол		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	минтай ПБГ с/м		57,0	41,0						
	масса готовой рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пассированного лука			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
	Масло растительное для смазки листов		0,4	0,4						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сБ дошк.Дели2016
	чай весовой		0,80	0,80						
	Сахар		5,00	5,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		430			17,45	15,23	51,35	401,68	2,62	
ВСЕГО:		1537			50,53	42,69	195,27	1371,77	9,50	

День 10 - ый

Наименование блюд и продукции	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3			4,17	4,69	30,01	179,36	0,67	ТТК №8Д
		17,70	17,70						
		70,00	70,00						
		53,00	53,00						
		2,00	2,00						
		0,40	0,40						
		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком	150/5/10			0,09	0,06	6,00	24,78	1,02	тТК
		0,40	0,40						
		5,00	5,00						
		150,00	150,00						
		11,40	10,00						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели2016
		25,00	25,00						
		5,00	5,00						
Итого:	338			6,17	9,10	48,93	302,64	1,69	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34 сБ дошколь. 2016
		48,64	38,00						
		2,40	2,40						

Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			1,54	3,33	6,97	69,45	0,03	№94 сб дошк2016
пыльца-бройлеры с/м		24,4	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Мука пшеничная		11,30	11,30						
Яйцо		3,60	3,00						
бульон		2,10	2,10						
Соль		0,20	0,20						
Масса лапши			12,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,10	6,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Бульон		143,00	143,00						
Соль		0,65	0,65						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	Акт проработки от 25.12.2018 №569
пыльца - бройлеры с/м		59,50	39,38						
или фарш куриный		41,40	39,38						
морковь		11,75	9,40						
Лук репчатый		9,00	7,50						
соль иодированная		0,40	0,40						
яйцо		0,60	0,50						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масло растительное		1,90	1,90						
Картофель запеченный	120			3,26	7,07	25,31	182,40		№147 СБ 2017
картофель		231,60	174,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
масло растительное		5,00	5,00						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб шк 2017
яблоки свежие		27,4	24,0						
вода		152,0	152,0						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	555			15,41	24,45	68,13	565,69	1,23	
Молоко кипяченое (молоко)	ПОЛДНИК 150			4,35	3,75	7,20	80,25	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко		158	150						
Кондитерское изделие	печенье 20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Запеканка творожная с молоком, сгущенным	110/20			20,73	16,98	29,49	353,40	0,61	№251 сб дошк 2016
Творог		103,20	101,20						
крупа манная		6,60	6,60						
Яйцо		5,28	4,40						
Сахар		8,80	8,80						
Сметана		4,40	4,40						
Масло сливочное		4,40	4,40						
Сухари панировочные		4,40	4,40						
соль иодированная		0,55	0,55						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,51	0,21	5,57	26,15	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						
Итого:	455			27,09	22,90	57,14	543,20	77,56	
ВСЕГО:	1448			49,07	56,85	184,00	1458,53	90,48	
ИТОГО за 10 дней	15420			486,10	515,62	1914,74	14280,05	378,40	
В среднем на 1 ребенка в день	1542			48,61	51,56	191,47	1428,01	37,84	

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 утилитности;
 - 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 с1.09(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%