



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
			158,00	158,00						
			2,50	2,50						
			0,50	0,50						
			3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	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 сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
			5,10	5,00						
			5,00	5,00						
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсины, или бананы,или мандарины)		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										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клецек	180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
			79,80	60,00						
			9,00	7,20						
			8,60	7,20						
			1,80	1,80						
			0,60	0,60						
			135,00	135,00						
				18,00						
			5,50	5,50						
			0,60	0,60						
			1,92	1,60						
			8,80	8,80						
			0,16	0,16						
				16,20						
				18,00						
Птица тушеная с овощами по-татарски	цыплята-бройлеры потр с/м соль иодированная масса отварной мякоти птицы лук репчатый морковь Масло сливочное бульон	40/30	97,20	92,00	10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022
			0,40	0,40						
			40,00	40,00						
			26,40	22,00						
			12,50	12,00						
			2,50	2,50						
			10,00	10,00						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	гречневая крупа вода питьевая соль йодированная масло сливочное	120/3	32,50	32,50	3,72	3,20	16,74	110,20	0,00	№182 сб дошк 2016
			96,00	96,00						
			0,60	0,60						
			3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
			6,00	6,00						
			183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		683			23,55	20,79	89,06	649,55	6,99	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
				39,75						
			8,25	8,25						
			6,30	5,25						
			12,00	12,00						
			2,25	2,25						
			0,40	0,40						
			1,00	1,00						
				60,00						
			10,00	10,00						
			1,10	1,10						
			1,10	1,10						
			10,00	10,00						
			0,20	0,20						
0,13	0,13									
	20,00									
Пюре картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016

Чай с сахаром	картофель		159,60	119,70							
	молоко		22,12	21,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
	соль йодированная		0,52	0,52							
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016	
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Итого:		641			24,27	15,15	70,62	516,36	17,99		
ВСЕГО:		1833			62,13	52,65	229,13	1654,97	37,08		

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д								
	Молоко		90,00	90,00														
	Вода		68,00	68,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль йодированная		0,50	0,50														
	Масло сливочное		3,00	3,00														
Какао с молоком	Какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016								
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		110,00	110,00														
	Вода		80,00	80,00														
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010								
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		404			13,69	13,29	66,17	443,62	2,29									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Салат из моркови с сахаром	морковь	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017								
	сахар		3,00	3,00														
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016								
	Картофель		21,28	16,00														
	Морковь		12,50	10,00														
	Лук репчатый		9,52	8,00														
	Свекла		41,00	32,00														
	Соя		0,20	0,20														
	Томат-паста		2,00	2,00														
	Масло растительное		4,00	4,00														
	соль йодированная		0,70	0,70														
	Бульон		140,00	140,00														
	Сметана		7,00	7,00														
	Гуляш из отварной говядины		говядина лопатка б/к	40/40							64,00	64,00	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
			соль йодированная								0,40	0,40						
масса отварной говядины		40,00	40,00															
морковь		17,50	14,00															
лук репчатый		8,50	7,10															
вода питьевая		30,00	30,00															
томатная паста		1,20	1,20															
мука пшеничная в/с		2,00	2,00															
масло растительное		2,70	2,70															
соль йодированная		0,20	0,20															
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		Крупа рисовая	130/2		46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017						
		соль йодированная			0,60	0,60												
		Вода питьевая			281,70	281,70												
	Масло сливочное	2,00		2,00														
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017								
	сахар		6,00	6,00														
	вода		183,00	183,00														
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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:		714			22,40	24,46	107,65	748,99	12,14									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								
Королевская ватрушка	посыпка низ:	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК								
	масло сливочное		10,70	10,70														
	мука пшеничная		21,00	21,00														
	сахарный песок		10,70	10,70														
	творожная начинка:																	
	творог		78,50	78,50														
	сахарный песок		15,00	15,00														
	яйцо куриное		18,00	15,00														
	посыпка низ:																	
	масло сливочное		4,25	4,25														
	мука пшеничная		7,80	7,80														
	сахарный песок		4,25	4,25														
	Чай с сахаром и лимоном			180/6/7									0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016

чай вессовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	523			23,79	15,49	72,15	522,48	3,28	
ВСЕГО:	1841			60,89	53,24	266,16	1799,89	21,71	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов									
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С										
ЗАВТРАК																			
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	крупя рисовая крупя пшениная молоко вода сахар соль йодированная масло сливочное	180/3	13,50	13,50	5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д									
			10,00	10,00															
			90,00	90,00															
			68,00	68,00															
			2,50	2,50															
			0,50	0,50															
Чай с молоком, сахаром	чай вессовой Сахар Молоко Вода	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016									
			6,00	6,00															
			92,00	90,00															
			90,00	90,00															
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016									
			5,10	5,00															
			5,00	5,00															
Итого:		409			11,98	16,63	55,43	420,38	2,31										
2 - ой ЗАВТРАК																			
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012									
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00										
ОБЕД																			
Салат из свежей капусты с морковью	капуста свежая б/к масса прогретой капусты морковь соль йодированная сахарный песок масло растительное	60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016									
			62,50	50,00															
				45,00															
			12,50	10,00															
			0,60	0,60															
			3,00	3,00															
			3,00	3,00															
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	картофель морковь лук репчатый томатная паста масло растительное Бульон соль йодированная фрикадельки рыбные: или фарш с/м или фарш рыбный яйцо куриное лук репчатый соль йодированная вода питьевая масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек	180/20			5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106,107 сб шк 2017									
			95,76	72,00															
			9,00	7,20															
			8,60	7,20															
			0,72	0,72															
			1,80	1,80															
			126,00	126,00															
			0,60	0,60															
				20															
			25,80	18,80															
			19,00	18,80															
			2,88	2,40															
			3,60	3,00															
			0,24	0,24															
			3,00	3,00															
				25,00															
				20,00															
			Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный морковь Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль йодированная яйцо Мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное							70	84,9	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
												57,89	55,13						
												16,53	13,12						
18	15																		
1,5	1,5																		
	8																		
0,57	0,57																		
0,84	0,7																		
5,25	5,25																		
	82,6																		
2,6	2,6																		
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль йодированная Масло сливочное	130/3	45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016									
			275,00	275,00															
			0,50	0,50															
			3,00	3,00															
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ГТК									
			6,00	6,00															
			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:		688			24,58	20,61	89,77	641,49	29,50										
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																			
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016									
			185,00	180,00															
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012									
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль йодированная масса готового омлета	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016									
			114,00	95,00															
			60,00	60,00															
				155,00															
			2,50	2,50															
			0,40	0,40															
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012									

Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Итого:	566			22,80	35,92	44,14	592,04	44,65	
ВСЕГО:	1763			60,86	73,66	210,34	1749,91	86,46	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
			90,00	90,00						
			68,00	68,00						
			2,50	2,50						
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	0,50	0,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
			3,00	3,00						
			2,50	2,50						
			6,00	6,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко Вода Батон нарезной Масло сливочное	30/5	90,00	90,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
			108,00	108,00						
			30,00	30,00						
			5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свежсы с яблоками	свекла яблоки масло растительное	60	61,50	48,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
			11,40	10,00						
			3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крутой на бульоне из индейки	крупя пшениная картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода	180	11,00	11,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
			80,00	60,00						
			9,00	7,20						
			8,60	7,20						
			1,80	1,80						
			0,60	0,60						
			126,00	126,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски	филе индейки (филе грудок или бедра индейки) соль иодированная масса отварного филе индейки лук репчатый морковь масло сливочное бульон	40/30	56,00	56,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
			0,40	0,40						
			40,00	40,00						
			26,40	22,00						
			12,50	12,00						
			2,50	2,50						
			10,00	10,00						
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль иодированная	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
			22,12	21,00						
			5,00	5,00						
			0,52	0,52						
Компот из урюка	урюк сахар вода	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
			6,00	6,00						
			183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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:		705			21,34	20,44	84,87	614,68	30,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кофир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
Запеканка творожная с молоком густенным	творог крупя манная яйцо сахар сметана масло сливочное сухари панировочные соль иодированная молоко густенное		121,55	119,20						
			7,80	7,80						
			6,50	5,42						
			10,40	10,40						
			5,20	5,20						
			5,20	5,20						
			0,65	0,65						
			20,40	20,00						
Чай с сахаром	чай весовой сахар вода	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
			6,00	6,00						
			180,00	180,00						
Итого:		516			29,48	24,58	46,36	524,30	1,11	
ВСЕГО:		1825			63,01	57,48	207,31	1624,84	36,65	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3								
	Крупа манная		22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д

Чай без сахара, с мармеладом	Молоко	158,00	158,00							
	Сахар	2,50	2,50							
	соль йодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	чай весовой	180/20	0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
	батон нарезной сыр	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:	масло сливочное		5,10	5,00						
			5,00	5,00						
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,лиси апельсины, или бананы,лиси мандарины)		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 моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
Суп гороховый с картошкой, с мясными фрикадельками	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
	картофель	180/10	53,20	40,00	5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	горох колотый		16,20	16,00						
Тефтели мясные	лук репчатый		12,80	10,00						
	морковь		9,60	8,00						
	соль йодированная		4,00	4,00						
	масло растительное		0,70	0,70						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	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 йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)	70	46,20	44,40	8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкшкы №303, 2016
Рагу из овощей	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	картофель	150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
Компот из свежих фруктов	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соев:									
	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						
Хлеб ржаной	масса соев			40,00						
	масса рагу			150,00						
	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	апельсин		9,00	6,00						
Итого:	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Итого:		695			20,50	28,67	65,87	618,69	32,45	табл 6 стр 144, Деши +, 2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Деши +, 2012
Рыба, тушеная с овощами	минтай ПБГ с/м	50/25	86,30	63,00	9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 июль 2017
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
	крупя рисовая	130/2	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Итого:	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		281,70	281,70						

[illegible]

День 7-ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
			брутто	нетто						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	Крупа пшеничная		90,00	90,00						
	Мука Вода		68,00	68,00						

Кофейный напиток с молоком	Сахар	2,50	2,50							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
	кофейный напиток	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	сахар	6,00	6,00							
	молоко	90,00	90,00							
	вода	108,00	108,00							
	батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016	
	масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		404		12,87	12,51	65,65	427,42	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели -, 2012
(яблоки, или апельсины, или бананы, или малину)										
Итого:		100		0,90	0,20	8,10	43,00	60,00		
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		50		0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017	
	капуста квашеная	57,90	40,00							
	лук репчатый	6,00	5,00							
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками	масло растительное	2,50	2,50							
	сахар	2,50	2,50							
	крупка гречневая	6,00	6,00	2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016	
	картофель	80,00	60,00							
	морковь	9,00	7,20							
	лук репчатый	8,60	7,20							
	масло растительное	1,80	1,80							
	соль иодированная	0,60	0,60							
	бульон или вода	126,00	126,00							
	фрикадельки куриные:									
	цыплята-бройлеры потр с/м	17,56	11,40							
	или фарш куриный	11,97	11,40							
	лук репчатый	1,19	1,00							
	яйца куриные	0,96	0,80							
	вода питьевая	1,00	1,00							
	соль иодированная	0,10	0,10							
	масса полуфабриката фрикаделек		14,30							
	масса готовых фрикаделек		10,00							
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							
	Яйца куриные	0,90	0,75							
	соль иодированная	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							
			25,00							
Соус томатный с овощами	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 иодированная	0,25	0,25							
	масса готового томатного соуса		22,50							
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3		2,89	6,66	19,12	147,90	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							
	масло сливочное	3,00	3,00							
Компот из свежих яблок		180		0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017	
	яблоки свежие	34,00	28,00							
	сахар	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		683		16,53	18,94	86,86	590,00	34,76		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180		5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	кисломолочный напиток	185,00	180,00							
	печенье (или крекер)	20	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели -, 2012	
Макаронные изделия отварные с сыром		150		10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016	
	макаронные изделия	49,00	49,00							
	вода	294,00	294,00							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	сыр голландский	25,50	25,00							
	Масло сливочное	2,50	2,50							
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из шиповника		180/6		0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
	шиповник	18,40	18,00							
	сахар	6,00	6,00							

	вода		180,00	180,00									
Итого:		566			19,99	15,84	65,18	483,68	90,63				
ВСЕГО:		1753			50,29	47,48	225,79	1544,10	187,42				
День 8 - ой													
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов			
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				Ккал	С	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	крупа рисовая молоко вода сахар соль йодированная масло сливочное	180/3	22,50	22,50	5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д			
			90,00	90,00									
			68,00	68,00									
			2,50	2,50									
			0,50	0,50									
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016			
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010			
Итого:		404			11,31	13,10	64,93	427,46	2,29				
2 - ой ЗАВТРАК													
Сок расщипной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016			
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00				
ОБЕД													
Салат из моркови с сахаром	морковь сахар	60	72,00 3,00	57,60 3,00	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016			
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый Масло растительное соль йодированная вода питьевая говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий лук репчатый яйцо вода для фарша соль йодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек Сметана	180/10/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 7,00	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 0,60 140,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00 7,00	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016			
Котлеты рубленные из говядины	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый Хлеб пшеничный Вода Сухари панировочные соль йодированная масса полуфабриката масло растительное	70	51,16 49,00 14,64 11,00 14,70 4,00 0,70 1,00	49,00 49,00 12,30 11,00 14,70 4,00 0,70 75,30 1,00	8,03	10,70	9,16	179,20		Сб дошк 2016, №299, 2016			
Гороховое пюре с маслом сливочным	горох соль йодированная вода питьевая Масло сливочное	130/3	66,30 0,50 163,00 3,00	65,00 0,50 163,00 3,00	11,79	3,4	30,29	200,9		№199 сб шк 2017			
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016			
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	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:		715			29,46	20,15	100,70	724,24	14,86				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016			
Пудинг творожный запеченный с повидлом	Творог Манная крупа Сахар Яйцо куриное Масло сливочное Соль йодированная Сухари панировочные Сметана Повидло	130/20	112,06 10,40 10,40 6,24 5,00 0,50 5,20 5,20 20,40	110,50 10,40 10,40 5,20 5,00 0,50 5,20 5,20 20,00	16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 Сб дошк 2016			
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010			
Итого:		516			21,99	20,03	52,65	476,30	0,91				
ВСЕГО:		1835			63,77	53,27	238,48	1712,80	22,06				

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г.) брутто	(в г.) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная с маслом сливочным	крупка пшеничная	180/3	22,50	22,50	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком,сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
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:		409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,слив апельсины, или бананы,слив мандарины)		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										
Винегрет овощной	картофель	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	масло растительное	180	3,60	3,60	1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	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						
Гуляш из отварной индейки	соль йодированная	40/40	0,80	0,80	12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
	филе индейки (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	соль йодированная	130/2	0,20	0,20	3,97	1,91	28,43	146,67	0,00	№179 сб дошк 2016
Кисель	перловая крупа	180	42,50	42,50	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	вода питьевая		104,00	104,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	кисель-концентрат		21,00	21,00						
Хлеб ржаной	сахар	45	6,00	6,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Делн +, 2012
	вода		180,00	180,00						
			45,00	45,00						
Итого:		678			22,92	19,62	77,90	593,01	4,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	Булочка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Капль 1997
Котлеты рыбные	мука пшеничная	70	31,00	31,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	мука пшеничная		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		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						
	Картофель запеченный		рыба (минтай с/и БГ)	140						
соль йодированная		0,70	0,70							
хлеб пшеничный		12,60	12,60							
молоко		18,20	18,20							
сухари панировочные		7,00	7,00							
	масса полуфабриката		81,00							
	масло растительное		3,00	3,00						
	картофель		270,00	203,00						

Хлеб пшеничный	масло растительное	5,00	5,00									
Чай с сахаром и лимоном	соль йодированная	0,35	0,35									
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00			
	чай весовой	180/6/7	8,00	8,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83			табл 6 стр 134, Дели +, 2012 №393 Дели 2010
	Сахар		0,45	0,45								
	лимон		6,00	6,00								
	Вода		8,00	8,00								
			180,00	180,00								
Итого:		663			24,64	22,09	91,13	684,57	24,13			
ВСЕГО:		1850			59,77	55,66	229,72	1683,35	40,08			

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017								
	крупа гречневая		36,00	36,00														
	сахар		3,80	3,80														
	молоко		126,00	126,00														
	вода питьевая		27,00	27,00														
	масло сливочное		3,00	3,00														
Чай с сахаром, с яблоком	соль иодированная	180/6/10	0,50	0,50	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016								
	чай весовой		0,45	0,45														
	Сахар		6,00	6,00														
	яблоки		11,40	10,00														
	Вода		180,00	180,00														
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:		414			10,54	11,90	54,06	366,28	2,51									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сог. разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016								
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00									
ОБЕД																		
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошк. 2016								
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00														
Суп картофельный с куриными фрикадельками	масло растительное	180/10	2,50	2,50	3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016								
	картофель		106,40	80,00														
	морковь		9,00	7,20														
	лук репчатый		8,56	7,20														
	масло растительное		1,80	1,80														
	Бульон		126,00	126,00														
	соль иодированная		0,70	0,70														
	фрикадельки куриные:																	
	цыпленка-бройлеры потр 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 йодированная		0,10	0,10														
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30														
	масса готовых фрикаделек			10,00														
	Голубцы свиные со сметанно-томатным соусом			120/30									10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
капуста свежая		91,00	72,00															
говядина б/к (котлетное мясо)		47,00	45,00															
или фарш говяжий		45,00	45,00															
крупа рисовая		6,00	6,00															
масса отварного риса			17,00															
лук репчатый		12,00	10,00															
масло растительное		3,00	3,00															
масса припущенного лука			10,00															
яйцо		6,00	5,00															
соль иодированная		0,60	0,60															
масса полуфабриката			139,00															
масло растительное		1,00	1,00															
			30,00															
Соус сметанно-томатный		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														
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК								
	яблоки свежие		27,40	24,00														
	апельсин		9,00	6,00														
	лимон		6,66	6,00														
	Вода		183,00	183,00														
	сахар		6,00	6,00														
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		612			17,93	16,99	63,85	474,72	16,90									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016								
				185,00							180,00							
Кондитерское изделие	привники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012								
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016								
	яйцо		114,00	95,00														
	молоко		60,00	60,00														
	масса омлетной смеси			155,00														
	масло сливочное		2,50	2,50														

	соль иодированная масса готового омлета		0,40	0,40 150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Делн +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 с6 дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Итого:		584			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46	
ВСЕГО:		1 810			53,59	60,35	195,65	1535,51	68,87	
ИТОГО за 10 дней		18197			580,06	568,50	2175,98	16291,44	572,49	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1820			58,01	56,85	217,60	1629,14	57,25	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанИтД I 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

учреждений, Тутельян В.А., МогилянскийМ.П. Москва Делн 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 Делн Плюс 2012 г;

1.4 Сборник 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., МогилянскийМ.П. Москва Делн плюс 2016г;

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I 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 массе продуктов с1,09(25% отходов) моркови, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходов)

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%