



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 2- часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	13,50	13,50	5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	411			11,82	18,09	55,33	432,40	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	60	61,20	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10	11,97	11,40	4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк2016
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		8,00	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70	51,16	49,00	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
		51,16	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	54,70	54,70	4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк2016
		82,00	82,00						
		0,33	0,33						
			115,00						
		22,00	17,00						
		2,40	2,00						
			130,00						
		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	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	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Дели 2012
Итого:	703			26,70	23,74	92,61	694,58	11,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016

	масса отварной рыбы			39,75								
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25								
	яйцо		6,3	5,25								
	молоко		12	12								
	масло сливочное		2,25	2,25								
	соль иодированная		0,4	0,4								
	Масло растительное		1	1								
	масса пудинга			60								
	Соус молочный			10								
	молоко		10	10								
	масло сливочное		1,1	1,1								
	Мука пшеничная		1,1	1,1								
	Вода		10	10								
	Сахар		0,2	0,2								
	соль иодированная		0,13	0,13								
	масса соуса			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								
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03			№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45								
	сахар		6,00	6,00								
	Вода		180,00	180,00								
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50				тавл 6 стр 136,Ддели +,2012 тавл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00			№386 СБ дошк.2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00			
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45			
ВСЕГО:		1853			62,07	61,48	226,16	1713,69	42,78			

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
							брутто	нетто	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26,сбдошк2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,20	6,00						
		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,сбдошк2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
		34,00	30,00						
		6,00	6,00						
		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:	697			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 2016
Творог		121,55	119,20						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйцо		6,50	5,42						
Сахар		10,40	10,40						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		30,50	30,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
вода		15,30	15,30						
масса полуфабриката для крошки:			57,00						
мука пшеничная		1,20	1,20						
масло сливочное		1,00	1,00						
масса крошки			2,00						
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00'	№418 Дели2016
Итого:	593			28,72	27,07	85,28	700,12	7,37	
ВСЕГО:	1874			63,59	66,84	249,60	1879,69	19,85	

День 3 - ий									
Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
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						
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	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Итого:	180								
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	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 пшениной крупой на мясном бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
крупка пшеничная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		120,00	120,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептов 2016
говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
масса отварной говядины			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						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2016
Кисель	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	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:	698			23,61	21,56	84,75	616,46	10,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
		рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	51,50 39,40	37,5 37,5					
		хлеб пшеничный	5,00	5,00					
		вода питьевая	8,10	8,10					
		Лук репчатый	11,40	9,50					
		масло растительное	0,75	0,75					
		масса припущенного лука		4,75					
		яйцо куриное	0,90	0,75					
		соль модифицированная	0,42	0,42					
		сухари панировочные	5,00	5,00					
		Масса полуфабриката		59,0					
		Масло растительное	1,00	1,00					
		масса готовых котлет		50,0					
				25,0					
соус томатный с овощами		лук репчатый	3,0	2,50					
		морковь	6,25	5,00					
		масло растительное	0,75	0,75					
		бульон или вода	25,0	25,0					
		Масло сливочное	1,125	1,125					
		мука пшеничная	1,125	1,125					
		морковь	1,875	1,5					
		лук репчатый	0,90	0,75					
		томатная паста	1,50	1,50					
		Масло сливочное	0,40	0,40					
		сахар	0,25	0,25					
		соль йодированная	0,25	0,25					
		масса готового томатного соуса		22,50					
		масса томатного соуса с овощами		25,00					
Картофель запеченный	140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
		картофель	270	203					
		масло растительное	5	5					
		соль йодированная	0,35	0,35	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92
Напиток из шиповника	180/6								
		шиповник	18,4	18					
		сахар	6	6					
		вода	180	180					
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Итого:	551			16,52	17,08	97,93	618,06	75,15	
ВСЕГО:	1835			56,74	57,03	246,27	1741,96	87,44	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
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 сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (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									

Помидоры свежие порционно	помидоры свежие	60	61,20	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	Картофель Горох Морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная Бульон	180	53,2 16,2 12,8 9,6 4 0,7 140	40 16 10,00 8,00 4 0,7 140	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016
Фрикадельки из птицы	Цыплята - бройеры с/м Хлеб пшеничный Соль йодированная Вода Масса полуфабриката фрикаделек	80	90,90 15,00 0,50 18,00	59,00 15,00 0,50 18,00	11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 2016
Рагу из овощей	картофель морковь масса запеченной моркови Лук репчатый масса припущенного лука капуста свежая масса припущенной капусты соль йодированная Масло растительное соус: вода Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый томатная паста Масло сливочное сахар соль йодированная масса соуса масса рагу	150	66,50 30,00 24,00 41,00 0,75 5,00 40,00 1,80 1,80 3,00 1,44 2,40 0,60 0,40 0,40 40,00 150,00	50,00 24,00 22,00 20,00 16,00 32,75 30,00 0,75 5,00 40,00 1,80 1,80 2,40 1,20 2,40 0,60 0,40 0,40 40,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,4 6 183	18,0 6,0 183,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012 табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		720			23,65	30,44	80,25	702,94	35,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Эч-почмак с говядиной	Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл яйцо куриное Масло сливочное Сахарный песок Молоко Дрожжи сухие соль йодированная масса теста говядина (лопатка Б/к) картофель Лук репчатый Масло сливочное соль йодированная масса фарша яйцо куриное масло растительное для смазки изделий масло растительное для смазки листа	100	31,00 1,00 3,12 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 23,00 37,50 10,38 4,50 0,53 1,92 0,30 1,00	31,00 1,00 2,60 2,60 1,00 12,50 0,30 0,40 23,00 30,00 8,65 4,50 0,53 65,00 1,60 0,30 1,00	11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
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
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		486			12,26	6,37	64,12	376,54	4,03	
ВСЕГО:		1797			55,32	59,45	213,11	1636,74	43,79	

День 5 - ый		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	белки				жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Суп молочный со звездочками	суповая заправка (звездочки) Сахар Молоко Вода Масло сливочное соль йодированная	200	16,00 1,60 140,00 60,00 2,00 1,00	16,00 1,60 140,00 60,00 2,00 1,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
Какао с молоком	Какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5	5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д	
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016	
Итого:	411			11,83	15,01	50,92	401,97	1,45		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180		185 180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016	
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	60		61,20 60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017	
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7		20,00 21,28 12,50 9,52 41,00 2,40 1,00 4,00 0,70 140,00 7,00	16,00 16,00 10,00 8,00 32,00 2,40 1,00 4,00 0,70 140,00 7,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк2016
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25		50,00 34,20 7,50 10,00 12,00 2,00 3,50 2,00 6,25 1,88 18,75 1,25 0,20	32,50 32,50 7,50 10,00 10,00 2,00 3,50 2,00 50,00 25,00 6,25 1,88 18,75 1,25 0,20	6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
Вермишель отварная	130		45,50 0,35 275,00 2,00	45,50 0,35 275,00 2,00	3,72	1,26	27,63	141,76	№219, сб дошк2016	
Напиток из сухофруктов	180		15,30 6,00 183,00 45	15,00 6,00 183,00 45	0,60	0,08	16,81	71,52	№394 Сб дошк 2016	
Хлеб ржаной	45		45	45	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	677			15,41	12,99	78,90	508,14	11,68		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы	80		82,20 63,00 2,10 1,44 18,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00	60,00 60,00 2,10 1,20 15,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
Рис отварной рассыпчатый с	130/3		46,80 0,60 98,00 3,00	46,80 0,60 98,00 3,00	3,14	5,46	32,56	192,01	№304 сб шк 2017	
Чай с мармеладом	160/10		0,45 160 10	0,45 160 10	0	0	19,32	72,89	№ 411 сб дошк 2016	
Кондитерское изделие	20		20	20	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136, Ддели +, 2012	
Хлеб пшеничный	30		30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	табл 6 стр 134, Дели + 2012	

Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	633			17,68	13,87	113,47	645,71	4,27	
ВСЕГО:	1901			50,14	46,37	250,85	1647,82	17,85	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		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						
Итого:	406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса прогретой 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						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	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 йодированная		0,6	0,6						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,5	5,5						
Масло сливочное		0,6	0,6						
яйцо		1,92	1,6						
вода		8,8	8,8						
соль йодированная		0,16	0,16						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Сметана		9,00	9,00						
Мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
вода питьевая		27,00	27,00						
Соль йодированная		0,32	0,32						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло сливочное		0,80	0,80						
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 йодированная		0,52	0,52						
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	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	685			22,86	23,65	80,52	636,47	25,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный застывший с повидлом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
Творог		121,20	120,00						
Манная крупа		10,00	10,00						
Сахар		5,00	5,00						
Яйцо куриное		6,24	5,20						
Масло сливочное		5,00	5,00						
сахари панировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Повидло		20,40	20,00						
Напиток из шиповника	180			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						

Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	480			20,68	16,24	70,24	513,75	108,34	
ВСЕГО:	1751			59,96	58,30	214,23	1656,48	134,96	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
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									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	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									
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
помидоры свежие		61,20	60,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая		45,00	36,00						
Картофель		28,73	21,60						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,57	7,20						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода		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
цплеты - 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 притушенного лука		1,5	1,5						
соль иодированная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						
масса полуфабриката			82,6						
масло растительное		2,6	2,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урожая	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,40	18,00						
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	22,37	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	675			19,86	19,34	76,77	567,66	22,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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		0,40	0,40						
масса готового омлета			150,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						

Булочка сладкая	Мука пшеничная	31,00	31,00	4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СЕ Казань. 1997	
	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						табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	№418 Дели2016
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	
Итого:		616			21,51	29,90	68,85	619,77	4,31	
ВСЕГО:		1880			58,02	68,18	211,27	1691,39	30,42	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
День 9- ый									
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		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			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (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	60	75	60	0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб дошк2016
		0,6	0,6						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Говядина тушеная с овощами по-татарски	40/30			11,81	3,18	4,07	92,66	3,99	ТТК №753 от 20.08.2022
		64	64,0						
		0,4	0,40						
			40,0						
		26,40	22,00						
		12,50	12,00						
		2,50	2,50						
		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные	130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ дошк 2016
		45,50	45,50						
		275,00	275,00						
		0,50	0,50						
		2,00	2,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
		21,00	21,00						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	13,97	табл 6 стр 144, Дели - 2012
Итого:	672			23,03	15,24	95,88	622,49		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
		121,55	119,20						
		7,80	7,80						
		6,50	5,42						
		10,40	10,40						

Чай с сахаром и лимоном	Сметана	5,20	5,20	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010		
	Масло сливочное	5,20	5,20								
	Сухари панировочные	5,20	5,20								
	соль иодированная	0,65	0,65								
	молоко сгущенное	20,40	20,00								
чай весовой	0,45	0,45	120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ дошк.2016
Сахар	6,00	6,00									
лимон	8,00	7,00									
Вода	180,00	180,00									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	463				24,81	20,57	50,77	491,08	13,37		
Итого:	1724				67,69	54,52	221,50	1661,26	31,96		
ВСЕГО:											

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№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									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Итого:									
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы		61,20	60,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№94 сб дошк2016
цельнозерновые - бройлеры с/м		24,30	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса 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		0,80	0,80						
Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	24.06.2020
цельнозерновые - бройлеры с/м		107,3	101,2						
масса готовой мякоти птицы			44						
картофель		193	145,1						
лук репчатый		15	12,5						
морковь		7,9	6,3						
Масло сливочное		5,1	5,1						
соль иодированная		0,8	0,8						
вода питьевая		25,1	25,1						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108,00	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 ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	675			23,37	16,71	73,15	544,59	5,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2						
соль иодированная		0,7	0,7						
хлеб пшеничный		12,6	12,6						
молоко		18,20	18,2						
сухари панировочные		7,0	7,0						
масса полуфабриката			81,0						
масло растительное		3,0	3,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода питьевая		281,70	281,70						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
Шиповник		18,4	18						
сахар		6	6						

	Вода питьевая		180	180						табл 6 стр 136, Дели +, 2012 табл 6 стр 134, Дели + 2012 №418 Дели 2016
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Сок (нектар) разлитой		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	
Итого:		658			19,01	11,14	110,95	616,70	48,38	
ВСЕГО:		1919			60,20	48,79	251,33	1691,46	56,56	
ИТОГО за 10 дней		18271			593,11	592,60	2256,08	16888,68	502,26	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1827			59,31	59,26	225,61	1688,87	50,23	

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., Могильный М.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 продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%