

Утвержден
Директор ООО "ФУДСОУСЕРВИС"
Харланова Э.Р.



Примерное 10-дневное меню
для организованного питания детей в дошкольных учреждениях
с ежедневным пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 -ый



03.03.2025

Наименование блюд и предупреждений	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины	Сборы за ренту
				брutto	нетто	белки	жидк.			
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5				5,36	9,85	29,49	229,05	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 подсолнечная		0,50	0,50							
Масло сливочное		5	5							
Кофейный напиток с молоком	180/6				2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
Кофеинный 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 Дети 2010
Батон изрезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	406				16,98	16,76	55,33	415,31	2,09	
1.-й ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	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										
Капуста тушеная (дно, гарнir)	60				1,24	1,94	5,65	45,06		№139 сб пак 2017
капуста свежая		85,50	68,40							
масло растительное		2,40	2,40							
Морковь		4,50	3,60							
лук репчатый		5,76	4,80							
томатная паста		1,44	1,44							
музра гомяковая		0,60	0,60							
сахарный песок		1,80	1,80							
соль подсолнечная		0,35	0,35							
Суп картофельный с картофелем с малыми фрикадельками	180/10				4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40							
или фарш говяжий		11,97	11,40							
Лук репчатый		1,19	1,00							
Яйцо		0,96	0,80							
Вода для фарша		1,00	1,00							
соль подсолнечная		0,10	0,10							
Масло полупрафриката			14,30							
масса готовых фрикаделек			10,00							
Картофель		79,80	60,00							
Морковь		10,00	8,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
вермикелль		8,00	8,00							
Масло растительное		4,00	4,00							
соль подсолнечная		0,70	0,70							
Вода		140,00	140,00							
Котлеты рубленые из тончаний	70				11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошк №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		51,16	49,00							
или фарш говяжий		51,16	49,00							
Лук репчатый		14,64	12,30							
Хлеб пшеничный		11,00	11,00							
вода питьевая		14,70	14,70							
сухари пшеничные		4,00	4,00							
соль подсолнечная		0,70	0,70							
масса полуфабриката			84,00							
масло растительное		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 подсолнечная		0,52	0,52							
Напиток из сухофруктов	180				0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00							
Сахар		6,00	6,00							
вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	684				24,39	23,93	83,87	699,49	24,63	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	130				12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229, сб дошк 2016
йогурт		96,00	80,00							
молоко		55,00	55,00							

Хлеб пшеничный										табл 6 стр 134, Дели + 2012
Чай с сахаром		180/6								№410, 411 Дели 2016
	чай зеленый		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		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№416 СБ дошк 2016
Итого:		461			15,19	28,24	42,90	489,22	10,28	
ВСЕГО:		1735			55,31	73,43	192,00	1666,02	38,20	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность			Витамин	Сборник рецептур			
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК											
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3					4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
			Крупа полбяная	22,50	22,50						
			Молоко	90,00	90,00						
			вода	68,00	68,00						
			Сахар	2,50	2,50						
			соль иодированная	0,50	0,50						
			Масло сливочное	3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6					3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
			Какао-порошок	2,00	2,00						
			Сахар	6,00	6,00						
			Молоко	110,00	110,00						
			Вода	80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5					3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
			Батон нарезной	30,00	30,00						
			Сыр	5,10	5,00						
			Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	409				12,09	16,87	55,74	426,87	2,36		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок (нектар) различной	200	200	200	1,00				20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00			20,20	84,44	4,00	
ОБЕД											
Икра морковная	50					1,01	0,05	10,28	45,60		№ 35 сб дошк 2016
			морковь	50,00	40,00						
			лук репчатый	9,60	8,00						
			томатная паста	7,00	7,00						
			масло растительное	2,50	2,50						
			сахарный песок	0,50	0,50						
			соль иодированная	0,50	0,50						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7					1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сб дошк 2016
			Капуста свежая	18,75	15,00						
			Картофель	19,95	15,00						
			Морковь	12,50	10,00						
			Лук репчатый	9,60	8,00						
			Свекла	38,40	30,00						
			Сахар	1,80	1,80						
			Томат-паста	1,00	1,00						
			Масло растительное	3,60	3,60						
			соль иодированная	0,80	0,80						
			Бульон	140,00	140,00						
			Сметана	7,00	7,00						
Плов из отварной птицы.	200					11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
			цыпленок-бройлеры с/м	78,00	73,6						
			масса отварной птицы		32,0						
			масло сливочное	8,0	8,0						
			Лук репчатый	11,9	10,00						
			Морковь	16,3	13,00						
			Крупа рисовая	55,0	55,0						
			вода	86,0	86,0						
			соль иодированная	0,8	0,8						
			масса гарнира		168,0						
Компот из свежих яблок	180					0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб пк 2017
			яблоки свежие	34,00	30,00						
			сахар	6,00	6,00						
			вода	183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84		89,19			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	662			16,81	16,43	93,13	608,12		8,70		
ПОЛДНИК											
Слойка сладкая	50					4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник диетических блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Елань 1997
			Мука пшеничная	31,00	31,00						
			Мука пшеничная	1,00	1,00						
			дрожжи сухие	0,40	0,40						
			соль иодированная	0,40	0,40						
			Сахар	1,00	1,00						
			Масло сливочное	2,50	2,50						

Яйцо	3,00	2,50							
молоко	12,50	12,50							
масса теста		50,00							
Сахар	5,00	5,00							
Масло сливочное	2,50	2,50							
масса пф		57,50							
яйцо	0,90	0,75							
Масло растительное	0,13	0,13							
Чай с 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							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№586 СБ дошк.2016
Итого:	343			4,75	5,24	41,25	224,48	12,83	
ВСЕГО:	1614			34,65	38,54	210,31	1343,91	27,89	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	брутто	нетто	белки	жиды	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша яичная молочная с маслом сливочным	180/5					6,06	6,99	30,07	228,00
Крупа яичная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль юодированная		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
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 нарзаный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - й ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, йогурт, кисломолочный напиток)	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
Кондитерское изделие	180	185	180						
Печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,81	14,88	83,40		
Итого:	200			6,72	6,31	22,44	175,40	0,45	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50				1,49	2,59	3,13	41,80	№10 дошк. 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	180/10				3,96	4,06	8,76	91,14	6,25
филе индейки б/к		14,00	14,00						
масса отварного филе индейки			10,00						
крупа 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 юодированная		0,70	0,70						
Бульон		120,00	120,00						
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25				6,83	5,88	11,06	124,98	0,93
рыба (минтай с/м БГ)		51,50	37,5						
или фарш рыбный		39,40	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 пропущенного лука			4,75						
яйцо куриное		0,90	0,75						
соль юодированная		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						
соус томатный с овощами			25,0						
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 юодированная		0,25	0,25						
масса готового томатного соуса			22,50						
масса томатного соуса с овощами			25,00						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия	45,50	45,50					
вода	275,00	275,00					
соль иодированная	0,50	0,50					
Масло сливочное	3,00	3,00					
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк	18,4	18,0					
Сахар	6	6,0					
вода	183	183,0					
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого:	673	20,56	16,22	84,99	573,47	9,62	
ПОЛДНИК							
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50	14,23	24,98	12,46	333,86	19,48	№148 ,сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/ю)	65,30	62,50					
или фарш говяжий	65,60	62,50					
Масло растительное	2,50	2,50					
масса готового мясного фарша	50,00						
картофель	93,10	70,00					
морковь	30,00	24,00					
масса запечённой моркови	22,00						
Лук репчатый	24,00	20,00					
масса припущенного лука		16,00					
капуста свежая	21,00	17,00					
масса припущенной капусты		15,00					
соль йодированная	0,80	0,80					
Масло растительное	5,00	5,00					
соус:							
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					
масса соуса		40,00					
масса рагу с фаршем		200,00					
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	180	180					
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05
Итого:	406	16,36	25,39	28,99	412,29	63,40	
ВСЕГО:	1685	55,02	61,81	192,46	1576,60	74,85	

День 4 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5				7,46	9,52	33,83	251,91	0,86
Крупа геркулесовая	22,50	22,50							
Молоко	158,00	158,00							
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
Кофейный напиток	2,50	2,50							
Сахар	6,00	6,00							
Молоко	90,00	90,00							
Вода	108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5				3,61	5,83	15,49	128,77	0,07
Батон нарезной	30,00	30,00							
Сыр	5,10	5,00							
Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	411				13,92	17,76	59,67	455,26	2,10
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00			20,20	84,44	4,00
Итого:	200			1,00	0,00	20,20		84,44	4,00
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50				0,85	2,50	4,23	42,85	1,73
капуста квашеная	57,20	40,00							
лук репчатый	6,00	5,00							
сахарный песок	2,50	2,50							
масло растительное	2,50	2,50							
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180				3,95	3,79	11,91	106,74	4,19
Картофель	53,2	40							
Горох	16,2	16							
Морковь	12,8	10,00							
Лук репчатый	9,6	8,00							
Масло растительное	4	4							
соль йодированная	0,7	0,7							
Бульон	140	140							
Фрикадельки из птицы	80				11,24	10,07	7,04	164	0,32
Цыпленка - бройлеры с/м	90,90	59,00							

Согласно акту проработки №10 от 15.06.2016г

Хлеб пшеничный	15,00	15,00						
Соль йодированная	0,50	0,50						
Вода	18,00	18,00						
Масса полуфабриката фрикадельек		92,00						
Картофель тушеный с овощами в соусе	140		3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сбшк 2016
Картофель	173,00	130,00						
масло растительное	5,00	5,00						
Лук репчатый	8,40	7,00						
Морковь	12,50	10,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
соус		25,00						
сметана		6,25	6,25					
Мука пшеничная		1,88	1,88					
вода		18,75	18,75					
соль йодированная		0,20	0,20					
Напиток из сухофруктов	180		0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты	15,30	15,00						
Сахар	6,00	6,00						
вода	183,00	183,00						
Хлеб рожаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	675		22,66	28,74	78,97	675,90	42,98	
ПОЛДНИК								
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28
яйцо		114,00	95,00					
молоко		60,00	60,00					
масса омлетной смеси			155,00					
масло сливочное		2,50	2,50					
соль йодированная		0,40	0,40					
масса готового омлета			150,00					
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
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					
Фрукты свежие	100		100	0,90	0,20	8,10	43,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	461			16,80	25,25	29,06	415,51	0,31
ВСЕГО:	1747			54,39	71,75	187,90	1631,11	49,39

День 5 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брutto	нетто	белки	жиры	угля-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб дошк 2016
суповая засыпка (звездочки)		16,00	16,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	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:	421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, йогурт, 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						
Вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202. Дели +, 2012
Итого:	203			5,97	10,60	22,69	210,50	1,26	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	-5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,63	5,89	8,95	108,17	6,11	№82 сбдошк 2016
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
мясные фрикадельки:									
Говядина б/к (котлетное мясо)		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						

Запеканка картофельная с мясом, со сметанным соусом	Соль йодированная	0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек		14,30						
	масса готовых фрикаделек		10,00						
	говядина (котлетное мясо)	150/30	39,00	37,50					
	или фарш говяжий		39,40	37,50					
	Масло растительное		2,80	2,80					
	масса готового мясного фарша			30,00					
	Картофель		190,70	143,45					
	масса отварного протертого				136,60				
	картофеля								
	Лук репчатый		12,72	10,60					
	масло растительное		1,80	1,80					
	масса пропущенного лука				7,70				
	Масло сливочное		1,80	1,80					
	соль йодированная		0,60	0,60					
	сухари панировочные		3,20	3,20					
	масса полуфабриката			175,00					
	выход готовой запеканки			150,00					
	Соус сметанный :			30,00					
	Сметана		7,50	7,50					
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
	вода		22,50	22,50					
Компот из изюма и яблок		180		0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50					
	изюм		9,18	9,00					
	масса отварных сухофруктов			14,40					
	Вода		183,00	183,00					
	сахар		6,00	6,00					
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:		662			25,70	29,05	79,54	679,69	16,68
	ПОДДНИК								
Батрунка королевская	посыпка низ:	150			18,44	10,96	58,36	404,00	
	Масло сливочное		10,70	10,7					ТТК №810 от 15.03.2023
	Мука пшеничная		21,0	21,0					
	Сахарный песок		10,7	10,7					
	творожная начинка:								
	Творог		78,50	78,5					
	Сахарный песок		15,00	15,0					
	Яйцо куриное		18,0	15,0					
	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 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45					
	Сахар		6,00	6,00					
	лимон		8,00	7,00					
	Вода		180,00	180,00					
Итого:		343			18,57	10,99	64,59	430,48	2,83
ВСЕГО:		1629			61,95	63,54	214,96	1671,49	22,96

2 неделя

День 6 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность		Витамин	Сборник рецептур				
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	*
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5				5,19	6,78	24,95	197,44			ТТК № 6Д
	крупа пшеничная		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	5							
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 нарзаный		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	406				10,51	13,68	50,92	384,88	1,38		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00			№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00			
ОБЕД											
Икра кабачковая	50	51	50		0,45	2,35	2,97	34,80			№54 сб дошк 2016
Суп картофельный с мясом птицы	180/10				4,03	3,89	12,18	108,28	9,75		№104,105 сб дошк 2017
	чыпчата-бройлер потр с/м		24,3	23							
	масса отварной мякоти птицы				10						
	картофель		106,40	80,00							
	морковь		10,00	8,00							
	лук репчатый		9,60	8,00							
	томатная паста		0,80	0,80							
	масло растительное		2,00	2,00							
	Бульон		126,00	126,00							
	соль йодированная		0,65	0,65							

Котлеты рыбные	70	63,30 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	46,20 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017	
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017	
Компот из урюка	180	Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное урюк Сахар вода	46,80 0,60 98,00 3,00 18,4 6 183	46,80 0,60 98,00 3,00 18,0 6,0 183,0	3,14 5,46 32,56	192,01				
Хлеб ржаной	45		45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
Итого:	668			19,98	16,52	89,97	594,20	12,65		
		ПОЛДНИК								
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль иодированная молоко сгущенное	121,55 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
Напиток из шиповника	180	шиповник сахар вода	18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
Итого:	330			24,81	20,31	39,46	439,58	90,54		
ВСЕГО:	1604			56,30	50,50	200,56	1503,10	108,57		

День 7-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порций	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр.)	(в гр.)	брutto	нетто	белки	жиры	угли-ды		
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5					6,06	6,99	30,07	228,00	ТТК №10Д
		Крупа ячневая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное		22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00		22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00				
Кофейный напиток с молоком	180/6					2,85	2,41	10,35	74,58	1,17 №414 Дели 2016
		Кофейный напиток Сахар Молоко Вода		2,50 6,00 90,00 108,00		2,50 6,00 90,00 108,00				
Бутерброд с маслом сливочным	30/5					2,29	4,50	15,49	111,68	№1 Дели 2016
		Батон нарезной Масло сливочное		30,00 5,00		30,00 5,00				
Итого:	406					11,20	13,90	55,91	414,26	1,17
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кисель)	180					5,22	4,50	7,56	92,00	0,45 №420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	20					1,50	1,81	14,88	83,40	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:	200					6,72	6,31	22,44	175,40	0,45
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты	50					0,85	2,50	4,23	42,85	1,73 Согласно акту приработки №10 от 15.06.2016г
		капуста квашеная лук репчатый сахарный песок масло растительное		57,20 6,00 2,50 2,50		40,00 5,00 2,50 2,50				
Суп-ланша домашняя на курином бульоне	180					1,62	3,49	8,34	77,80	0,60 №94 сб дошк 2016
		Мука пшеничная Яйцо вода соль иодированная Масса лапши Морковь Лук репчатый Масло растительное бульон соль иодированная		15,00 4,80 2,80 0,20 16,00 10,00 9,52 4,00 170,00 0,80		15,00 4,00 2,80 0,20 16,00 8,00 8,00 4,00 170,00 0,80				
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25					6,23	6,46	7,36	112,50	0,38 ТТК 1001 от 10.06.2024
		птичья - бройлеры с/м или фарш куринный хлеб пшеничный Вода Лук репчатый Масло растительное Масса пропущенного лука		50,00 34,20 7,50 10,00 12,00 2,00 7,50		32,50 32,50 7,50 10,00 10,00 2,00 7,50				

Мука пшеничная	3,50	3,50						
Масса полуфабриката		60,00						
Масло растительное	2,00	2,00						
масса готовых тефтелей		50,00						
сметанно-томатный соус:		25,00						
сметана	6,25	6,25						
Мука пшеничная	1,88	1,88						
вода	18,75	18,75						
томатная паста	1,25	1,25						
соль подированная	0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3		4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк2016
крупа гречневая	54,70	54,70						
вода питьевая	82,00	82,00						
соль подированная	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 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:	663			15,90	19,11	83,19	567,78	4,87
ПОЛДНИК								
Макаронные изделия отварные с сыром	150			10,15	11,94	25,58	250,80	№204 СБ 2017
Макаронные изделия	49,0	49,0						
Вода	294,0	294,0						
Масло сливочное	2,50	2,5						
соль подированная	0,50	0,50						
Сыр голландский	10,20	10,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Чай с мармеладом	160/10			0	0	19,32	72,89	0,02
чай зеленый	0,45	0,45						
вода питьевая	160	160						
мармелад	10	10						
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	450			12,83	12,58	69,47	441,26	10,02
ВСЕГО:	1719			46,65	51,90	231,01	1598,70	16,51

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5					5,47	6,75	29,10	199,50
Крупа манная	22,50	22,50							
Молоко	158,00	158,00							
Сахар	2,50	2,50							
соль подированная	0,50	0,50							
Масло сливочное	5,00	5,00							
Какао с молоком	180/6					3,67	3,19	10,87	90,78
Какао-порошок	2,00	2,00							
Сахар	6,00	6,00							
Молоко	110,00	110,00							
Вода	80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5					3,61	5,83	15,49	128,77
Батон нарезной	30,00	30,00							
Сыр	5,10	5,00							
Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	406			12,75	15,77	55,46	419,05	2,55	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00			20,20	84,44	4,00
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60					0,86	3,66	5,01	56,34
свекла	72,96	57,00							
масло растительное	3,60	3,60							
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7					3,45	5,79	6,02	95,57
говядина (котлетное мясо)	11,97	11,40							
или фарш говяжий	11,97	11,40							
Лук репчатый	1,19	1,00							
Яйца	0,96	0,80							
Вода для фарша	1,00	1,00							
соль подированная	0,10	0,10							
Масса полуфабриката		14,30							
масса готовых фрикаделек		10,00							
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 подированная	0,60	0,60							

Биточки рубленные из рыбы	Вода Сметана	140,00 7,00	140,00 7,00						0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	82,20 63,00	60,00 60,00							
	крупа манная	2,10	2,10							
	яйцо	1,44	1,20							
	Лук репчатый	18,00	15,00							
	вода	11,20	11,20							
	соль иодированная	0,65	0,65							
	сахар	0,16	0,16							
	сухари панировочные	8,00	8,00							
	Масло растительное	2,00	2,00							
Пюре Картофельное	Масса полуфабриката	94,40								
	Картофель	159,60	119,70							
	Молоко	22,12	21,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
	соль иодированная	0,52	0,52							
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	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:		702			20,50	20,76	76,49	583,12	33,31	
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом		75			6,12	7,48	19,18	177,20	2,89	№410, сб шк 2017 Дели +
	мука пшеничная в/с	37,20	37,20							
	яйцо куриное	2,40	2,00							
	масло сливочное	1,70	1,70							
	вода питьевая	15,00	15,00							
	сахарный песок	2,00	2,00							
	дрожжи сухие	0,30	0,30							
	соль иодированная	0,60	0,60							
	масса теста	58,00								
	мука пшеничная в/с	1,70	1,70							
	творог	23,00	23,00							
	яйцо куриное	1,20	1,00							
	сахарный песок	1,25	1,25							
	мука пшеничная в/с	1,00	1,00							
	масса фарша	25,00								
	яйцо куриное (для смазки изделий)	1,80	1,50							
	масло растительное (для смазки листа)	0,30	0,30							
Чай с сахаром	чай весовой	0,45	0,45		0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар	6,00	6,00							
	Вода	180,00	180,00							
Фрукты свежие (блоки, или апельсины, или бананы, или мангоны)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00		№386 СБ дошк.2016
Итого:		361			7,08	7,70	33,30	244,30	2,92	
ВСЕГО:		1669			41,33	44,23	185,45	1330,91	42,78	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур	
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3					7,73	5,60	39,81	241,16	0,86
				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
				0,45	0,45					
				6	6					
				92	90					
				90	90					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5					2,29	4,50	15,49	111,68	
				30,00	30,00					
				5,00	5,00					
Итого:	404					13,05	12,50	65,78	428,60	2,24
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, килька)	180					5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
				185,00	180,00					
Кондитерское изделие	20					0,75	6,10	12,50	108,50	
Итого:	200					5,97	10,60	20,06	200,50	0,45
ОБЕД										
Икра кабачковая	50					0,45	2,35	2,97	34,80	
				51	50					
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180					3,77	4,26	13,55	117,36	4,14
				79,8	60					
				9	7,20					
				8,6	7,20					
				1,8	1,8					
				0,6	0,6					

бульон	135	135							
клещи:									
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 клещек		18,00							
Биточки "Домашние"	70								
цыпленка - бройлеры с/м	84,9	55,13							
или фарш куриный	57,89	55,13							
морковь	16,53	13,12							
Лук репчатый	18	15							
Масло растительное	1,5	1,5							
масса пропущенного лука		8							
соль йодированная	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							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2								
Крупа рисовая	46,80	46,80							
соль йодированная	0,60	0,60							
Вода питьевая	281,70	281,70							
Масло сливочное	2,00	2,00							
Компот из урюка	180								
урюк	18,4	18,0							
Сахар	6	6,0							
вода	183	183,0							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:	657			21,10	17,74	97,62	626,09	6,65	
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	150								
яйцо	114,00	95,00							
молоко	60,00	60,00							
масса омлетной смеси		155,00							
масло сливочное	2,50	2,50							
соль йодированная	0,40	0,40							
масса готового омлета		150,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	
чай весовой	0,45	0,45							
Сахар	6,00	6,00							
лимон	8,00	7,00							
Вода	180,00	180,00							
Итого:	373			16,35	25,10	23,64	386,71	3,11	
ВСЕГО:	1634			56,48	65,94	207,11	1641,90	12,45	

День 10 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5								
Крупа геркулесовая	22,50	22,50							
Молоко	158,00	158,00							
Сахар	2,50	2,50							
соль йодированная	0,50	0,50							
Масло сливочное	5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180/6								
Кофейный напиток	2,50	2,50							
Сахар	6,00	6,00							
Молоко	90,00	90,00							
Вода	108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5								
Батон нарезной	30,00	30,00							
Сыр	5,10	5,00							
Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,07	
2 - й ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00			20,20	84,44	4,00
Итого:	200			1,00	0,00	20,20		84,44	4,00
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50								
зеленый горошек к/с	80,16	48,00							
масло растительное	2,50	2,50							
Суп из овощей на бульоне из индейки, со сметаной	180/7								
Картофель	77,14	58,00							
Капуста свежая	31,25	25,00							
Морковь	12,50	10,00							
Лук репчатый	12,00	10,00							
Масло растительное	4,00	4,00							
соль йодированная	0,60	0,60							
Бульон	135,00	135,00							

Акт проработки от 25.12.2018 №569

№304 сб шк 2017

табл 6 стр 134, Дели + № 393 Дели2010

№418 Дели2016

№10 дошк. 2016

№99 сб шк 2017

Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварного филе индейки	40/40	56,00	56,00	12,75	7,06	2,72	123,50	3,18	№293 сб рецептур 2016
филе индейки с/м		0,40	0,40						
Соль йодированная									
масса отварной говядины									
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	130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ дошк 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		2,00	2,00						
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									
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:	682			22,81	18,31	84,37	587,47	12,43	
ПОЛДНИК									
Гребешок с повидлом.	60				5,51	8,48	30,18	219,00	№445 СБ 2016
Мука пшеничная в/с		38,50	38,50						
Мука пшеничная в/с на подсып.		1,20	1,20						
Сахарный песок		2,00	2,00						
Масло сливочное		1,74	1,74						
Яйцо куриное		2,40	2,00						
Соль йодированная		0,60	0,60						
Дрожжи сухие		0,30	0,30						
Вода питьевая		15,50	15,50						
Повидло		15,30	15,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Яйца для смазки изделия		1,00	1,00						
Напиток из шиповника	180/6				0,61	0,25	6,68	31,38	43,92
Шиповник		18,4	18						
сахар		6	6						
Вода питьевая		180	180						
Итого:	246			6,12	8,73	36,86	250,38	43,92	
ВСЕГО:	1539			43,86	44,80	201,10	1377,55	62,42	
ИТОГО за 10 дней	16575			505,93	566,44	2022,85	15341,28	456,02	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1658			50,59	56,64	202,29	1534,13	45,60	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - Сборник рецептур на продажу питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категория 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%