



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8 - 10,5 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюда продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
2 - ой ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		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			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		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			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420. СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
		75,00	60,00						
		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88,сб дошк2016
		11,97	11,40						
		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 рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
		51,16	49,00						
		51,16	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
		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:	710			25,84	22,25	94,77	694,98	27,57	
ПОЛДНИК									
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
		30,50	30,00						
		1,00	1,00						
		6,00	6,00						
		6,50	6,50						
		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					
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03 №410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45					
	сахар		6,00	6,00					
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	Вода	100	180,00	180,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00 №386 СБ дошк.2016
Итого:		336			3,85	7,40	41,89	252,10	10,03
ВСЕГО:		1640			46,74	52,24	202,18	1481,48	40,96

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша 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 Дели2016
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:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
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									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26, сбдошк 2016
картофель		44,70	33,60						
морковь		11,25	9,00						
зеленый горошек к/с		15,00	9,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		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, сбдошк 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 сбдошк2016
цыплята-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 шк 2017
яблоки свежие		34,00	30,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	697			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74	
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						
Сухожи панировочные		5,20	5,20						

	соль йодированная		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						
Итого:		343			24,33	20,09	39,01	434,68	3,37	
ВСЕГО:		1644			54,98	55,36	215,97	1606,69	19,40	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
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 маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		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			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	180/10			3,96	4,06	8,76	91,14	6,25	№86 сб дошк 2016
		14,00	14,00						
			10,00						
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		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	ТТК №784 от 17.11.2023
		51,50	37,5						
		39,40	37,5						
		5,00	5,00						
		8,10	8,10						
		11,40	9,50						
		0,75	0,75						
			4,75						
		0,90	0,75						
		0,42	0,42						
		5,00	5,00						
			59,0						
		1,00	1,00						
			50,0						
			25,0						
		3,0	2,50						
		6,25	5,00						
		0,75	0,75						
		25,0	25,0						
		1,125	1,125						
		1,125	1,125						
		1,875	1,5						
		0,90	0,75						
		1,50	1,50						
		0,40	0,40						
		0,25	0,25						
		0,25	0,25						
			22,50						
			25,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2016
		45,50	45,50						
		275,00	275,00						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК

	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб 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:		703			22,29	18,29	93,22	639,64	10,96	
ПОЛДНИК										
Эч-почмак с мясным фаршем		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,12	2,60						
	Масло сливочное		2,60	2,60						
	Сахарный песок		1,00	1,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо 5/к)		24,15	23,00						
	или фарш говяжий		24,15	23,00						
	картофель		37,50	30,00						
	Лук репчатый		10,38	8,65						
	Масло сливочное		4,50	4,50						
	соль иодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00						
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						
Итого:		286			11,81	6,60	44,58	299,38	43,92	
ВСЕГО:		1575			50,70	43,28	201,40	1446,46	56,71	

День 4 - ый

Наименование блюд и- продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		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:									
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:									
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60	75,00 0,60	60,00 0,60	0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	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	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	150	66,50 30,00 24,00 41,00 0,75	50,00 24,00 22,00 20,00 16,00 32,75 30,00 0,75	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016

	Масло растительное		5,00	5,00						№366 ,сб дошк 2016
	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			150,00						
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 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:		720			23,78	30,38	82,52	711,54	27,76	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229,сб дошк2016
	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						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		456			14,40	25,25	18,46	360,76	10,31	
ВСЕГО:		1787			53,11	73,39	180,85	1612,00	44,17	

День 5 - ый

День 3 - БИ									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
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	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
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	43,19	334,86	2,19	
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									
Салат из отварной свёклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сбдошк 2016
Картофель		71,82	54,00						
капуста свежая		18,00	14,40						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		3,60	3,60						
огурцы соленые		19,66	10,80						
соль йодированная		0,70	0,70						
Бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		39,40	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 картофеля			136,60					
	Лук репчатый		12,72	10,60					
	масло растительное		1,80	1,80					
	масса припущенного лука			7,70					
	Масло сливочное		1,80	1,80					
	соль иодированная		0,60	0,60					
	сухари панировочные		3,20	3,20					
	масса полуфабриката			175,00					
	выход готовой запеканки			150,00					
	Соус сметанный:			30,00					
	Сметана		7,50	7,50					
	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
	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:		660			25,70	28,75	79,98	681,67	20,09
Ватрушка королевская	ПОЛДНИК	150			18,44	10,96	58,36	404,00	
	посыпка низ:								
	Масло сливочное		10,70	10,7					
	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
	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:		1607			61,20	57,14	197,95	1549,01	26,37

табл 6 стр 144, Дели + 2012

ТТК №810 от 15.02.2023

№412 Дели2016

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	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
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
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	0,07	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	411			11,83	15,01	50,92	401,97	1,45	
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									
Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12	7,73	№99 сб шк 2017
		24,30	23,10						
		10,00	10,00						
		77,14	58,00						
		31,25	25,00						
		12,50	10,00						
		12,00	10,00						
		4,00	4,00						

Котлеты рыбные	соль иодированная	70	0,60	0,60	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	Бульон		135,00	135,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль иодированная		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						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		98,00	98,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			20,92	21,27	83,84	614,44	11,63	
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 иодированная		0,50	0,50						
	Сыр голландский		10,20	10,00						
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		350			12,43	12,18	59,67	394,26	0,02	
ВСЕГО:		1646			46,18	48,45	214,64	1495,11	17,10	

День 7- ой

День 7- ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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						
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 моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24		№ 39 сб дошк. 2016
морковь		56,28	45,00						
Яблоки свежие		17,10	15,00						
Сахарный песок		0,60	0,60						
Суп картофельный с клецками на курином 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 иодированная		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						
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
цыплята - бройлеры с/м		50,00	32,50						
или фарш куриный		34,20	32,50						
хлеб пшеничный		7,50	7,50						
Вода		10,00	10,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
Масло растительное		2,00	2,00						

	Масса припущенного лука			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 йодированная		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 дошк 2016
	крупка гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль йодированная		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:	673				17,85	17,48	89,34	588,73	6,69	
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 подпыл		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						
	Яйцо для смазки изделия		1,00	1,00						
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)	100		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	360				6,52	9,13	46,66	297,38	100,00	
ВСЕГО:	1619				40,79	45,02	199,47	1392,37	108,31	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5		22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Какао с молоком	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	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5		30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Итого:		406			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
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										
Винегрет овощной	60		20,64 15,30 11,40 21,84 10,71 3,60	15,00 12,00 9,00 12,00 9,00 3,60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 дошколь. 2016
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7				3,45	5,79	6,02	95,57	11,44	№73, сб дошк 2016
			11,97 11,97 1,19 0,96	11,40 11,40 1,00 0,80						

Биточки рубленые из рыбы	Вола для фарша	1,00	1,00						
	соль иодированная	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 иодированная	0,60	0,60						
	Вола	140,00	140,00						
	Сметана	7,00	7,00						
		80		9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)	82,20	60,00						
Пюре Картофельное	или фарш рыбный	63,00	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						
	Масса полуфабриката		94,40	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Компот из урюка	Картофель	159,60	119,70						
	Молоко	22,12	21,00						
	Масло сливочное	5,00	5,00						
	соль иодированная	0,52	0,52	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб ржаной	урюк	18,40	18,00						
	Сахар	6,00	6,00						
	вода	183,00	183,00						
		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		702		20,28	23,06	75,64	598,52	36,87	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК								
	яйцо	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229,сб дошк2016
	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						
		180/6		0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой	0,45	0,45						
	сахар	6,00	6,00						
Чай с сахаром	Вода	180,00	180,00						
		30	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		366		16,29	25,09	23,43	384,33	0,31	
Итого:		1674		49,00	62,58	174,74	1469,25	43,66	
ВСЕГО:									

День 9- ый

День 9-ый		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	(в гр)		(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
	брутто		нетто							
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
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	0,04	№3 сб дошк2016	
Итого:		409		14,37	13,83	65,78	445,69	2,28		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	180	185,00	180,00	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										
Салат из свежей капусты с морковью	60	70,00 7,50 1,00 3,00 0,30	55,50 6,00 1,00 3,00 0,30	1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016	
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной	180/7	79,80	60,00	2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сбдошк 2016	

	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						
Гуляш из отварной индейки		40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	0,74	№260 сб рецептов 2017
	филе индейки		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						
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						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		682			25,53	24,51	91,92	698,22	10,63	
ПОЛДНИК										
Слойка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,78		СБ нац. блюд и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Казань 1997
	мука пшеничная в/с		21,7	21,7						
	Мука пшеничная в/с на подпыл		0,7	0,7						
	яйцо куриное		2,1	1,75						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	сахарный песок		0,7	0,7						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	Соль йодированная		0,28	0,28						
	масса теста			35,00						
	сахарный песок		3,50	3,50						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	масса полуфабриката			40,25						
	яйцо для смазки изделий		0,60	0,50						
	масло растительное для смазки		0,10	0,10						
	листов									
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		328			3,48	3,79	30,67	197,26	12,83	
ВСЕГО:		1599			48,61	46,63	195,92	1433,17	26,19	

День 10 - ый

День 10 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
Крупа геркулесовая		158,00	158,00						
Молоко		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
Кофейный напиток		6,00	6,00						
Сахар		90,00	90,00						
Молоко		108,00	108,00						
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
Батон нарезной		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
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									
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
		75,00	60,00						
морковь		0,60	0,60						
сахар									
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб дошк2016
		15,00	15,00						
Мука пшеничная		4,80	4,00						
Яйцо									

Биточки "Домашние"	вода		2,80	2,80						Акт проработки от 25.12.2018 №569
	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						
		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	
	цыплята - бройлеры с/м		84,9	55,13						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	или фарш куриный		57,89	55,13						№304 сб шк 2017
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	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						
Компот из изюма и яблок		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		ТТК
	Крупа рисовая -		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
		180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	сахар		6,00	6,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
		667			19,24	14,79	103,59	613,33	5,05	
	Итого:									
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	
	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						
Напиток из шиповника	Масло сливочное		5,20	5,20						№251, сбдошк 2016
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
		40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		
	Кондитерское изделие									
Итого:	печенье	376			27,81	24,23	69,22	606,38	44,46	табл 6 стр 144, Дели + 2012
	Итого:	1649			60,66	55,45	252,68	1742,32	55,54	
	ВСЕГО:	16440			511,96	539,55	2035,80	15227,85	438,40	
	ИТОГО за 10 дней	1644			51,20	53,95	203,58	1522,78	43,84	
	ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1644								

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., Могоильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могоильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25%) отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20%) отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%