



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

День 1 - вторник

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г) брутто	Кол - во (в г) нето	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	каша геркулесовая молоко сахар соль йодированная масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток сахар молоко вода	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	№614 Дели 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезный сыр масло сливочное	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:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Нара кабачковая	нара кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк СБ 2016
Галосынок ленинградский на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	цыплята-бройлеры потр с/м масса готовой мякоти птицы картофель крупа перловая морковь лук репчатый масло растительное огурцы соленые соль йодированная бульон сметана	180/10/7	24,30 10,00 79,80 8,00 10,00 4,76 3,00 21,84 0,70 132,00 7,00	23,40 10,00 60,00 8,00 8,00 4,00 3,00 12,00 0,70 132,00 7,00	3,97	6,57	8,91	114,76	6,29	№82 сбдошк 2016
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	рыба (минтай с/м БГ) фарш рыбный хлеб пшеничный вода питьевая лук репчатый масло растительное масса припущенного лука яйцо куриное соль йодированная сухари панировочные масло подсолнечника масло растительное масса готовых котлет	50/25	51,40 39,40 5,00 8,20 11,40 0,80 4,70 0,90 0,44 5,00 59,00 1,25 50,00 25,00	37,50 37,50 5,00 8,20 9,50 0,80 4,70 0,75 0,44 5,00 59,00 1,25 50,00 25,00	6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	№275, 366 СБ дошк 2016
Соус томатный с овощами	лук репчатый морковь масло растительное бульон или вода масло сливочное мука пшеничная морковь лук репчатый томатная паста масло сливочное сахар соль йодированная масса готового томатного соуса		3,00 6,25 0,75 25,00 1,125 1,125 1,875 0,90 1,50 0,375 0,25 0,25 22,50	2,50 5,00 0,75 25,00 1,125 1,125 1,50 0,75 1,50 0,375 0,25 0,25 22,50						
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль йодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	30,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012

Итого:	697			18,09	20,00	90,83	622,15	24,99	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с мясным сливочным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб лист 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						
сушари пахлявочные		5,20	5,20						
соль йодированная		0,65	0,65						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
чай всесовый		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ лист 2016
Итого:	436			24,66	20,48	48,60	479,14	10,57	
ВСЕГО:	1722			61,87	61,30	206,63	1635,34	38,20	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ГТК №1Д
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			3,00	3,00						
Каша с маслом		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
яйцо-вареное			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 Дели 2010
батон паровой			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 рябиновый		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с маслом		60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб лист 2016
морковь			70,00	56,00						
масло припущенной моркови				51,60						
уксус			4,08	4,00						
масло рафинированное				6,00						
сахарный песок			3,00	3,00						
Борщ со свеклой капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб лист 2016
Капуста свежая			20,00	16,00						
Картофель			21,28	16,00						
Морковь			12,50	10,00						
Лук репчатый			9,52	8,00						
Свекла			41,00	32,00						
Сахар			0,20	0,20						
Томат-паста			2,00	2,00						
Масло рафинированное			4,00	4,00						
соль йодированная			0,70	0,70						
Бульон			140,00	140,00						
Сметана			7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
говядина лопатка б/к			64,00	64,00						
соль йодированная			0,40	0,40						
масло 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 рафинированное			2,70	2,70						
соль йодированная			0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб лист 2016
гречневая крупа			61,90	61,90						
вода питьевая			92,30	92,30						
соль йодированная			0,40	0,40						
масло сливочное			3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ лист 2016
сухофрукты			15,30	15,00						
сахар			6,00	6,00						
вода			187,00	187,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		680			24,86	22,80	86,16	657,35	11,84	

Суп молочный с клецками

ПОЛДНИК

	200			4,75	5,6	10,36	110,8	0,91	№104 178 сб донк 2016
молоко	140,00	140,00							
вода питьевая	70,00	70,00							
масло сливочное	2,00	2,00							
соль йодированная	0,60	0,60							
клецки		25,00							
мука пшеничная в/с	7,70	7,70							
масло сливочное	0,90	0,90							
яйцо куриное	2,64	2,20							
вода питьевая	12,00	12,00							
соль йодированная	0,23	0,23							
масло теста		22,50							
масло сливочное клецек		25,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Делн +, 2012
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Делн 2016
чай восточный		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Делн +, 2012
(яблоки или апельсины, или бананы или дыни/арбузы)									
Итого:									
ВСЕГО:	523			8,66	6,37	52,35	303,78	13,74	
	1787			45,19	44,72	212,43	1447,23	31,47	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	крупа рисовая		13,50	13,50						
	крупа пшеничная		10,00	10,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб донк 2016
	чай восточный		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб донк 2016
	батон пшеничный		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, кофе, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ донк 2016
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Делн +, 2012
Итого:		220			8,22	8,42	37,32	258,80	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежих овощей с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 донк 2016
	салат		61,50	48,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с гренками		180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87 СБ донк 2016
	картофель		47,88	36,00						
	горох		14,58	14,40						
	морковь		11,25	9,00						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон		126,00	126,00						
	гренки			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Птица тушеная с овощами по-татарски		40/40			10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2012
	цыплята-бройлеры полн с/м		97,20	92,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло отварной мякоти птицы			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,00	22,96	165,79	0,00	№219 СБ донк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		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	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Делн +, 2012

Вид блюда с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00						
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,10	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 йодированная		0,40	0,40						
	масса теста							50,00		
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса сваренного риса до полусохновения							15,00		
	лук репчатый		7,80	6,50						
	масло сливочное		7,50	7,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	выход фарша							50,00		
	яйцо куриное		1,20	1,00						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масло растительное		0,25	0,25						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№576 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы, или малину)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		376			7,48	10,77	44,44	305,73	10,03	
ВСЕГО:		1633			39,55	39,46	190,90	1299,63	50,56	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Или родственны	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каши манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	крупа манная		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
БуТЕРБРОД с сыром, маслом сливочным		300/5			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:		423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	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										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками		180/10			3,93	3,22	12,64	104,75	5,99	№48, 128 СБ дошк 2016
	картофель		71,82	54,00						
	вермишель		7,20	7,20						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	фрикадельки мясные:									
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек									14,30
	масса готовых фрикаделек									10,00
Тефтели мясные с геркулесом		80			10,27	9,79	22,80	141,86	0,06	ТТК №58 от 23.11.23
	говядина (котлетное мясо б/к)		31,50	30,00						
	или фарш говяжий		31,50	30,00						
	цыплята-бройлеры филе с/м		47,74	31,00						
	вода питьевая		8,00	8,00						
	крупа геркулесовая		9,00	9,00						

Рагу из овощей	масса рубленной крупы			18,00								
	лук репчатый		28,80	24,00								
	масло растительное		2,50	2,50								
	масса припущенного лука			17,50								
	соль йодированная		0,25	0,25								
	масла полуфабриката			96,00								
	масло растительное		1,50	1,50								
	картофель	150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дощк 2016		
	морковь		30,00	24,00								
	масса запеченной моркови			22,00								
лук репчатый		24,00	20,00									
масса припущенного лука			16,00									
капуста свежая		41,00	32,75									
масса припущенной капусты			30,00									
соль йодированная		0,75	0,75									
масло растительное		5,00	5,00									
соус:												
вода		40,00	40,00						№366, сб дощк 2016			
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 свежих фруктов	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК		
	яблочки		9,00	6,00								
	лимон		6,66	6,00								
	вода		183,00	183,00								
	сахар		6,00	6,00								
	Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012			
Итого:	705	35,00	35,00	27,25	31,99	83,50	647,10	31,32				
Омлет натуральный	ПОЛДНИК											
	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дощк 2016		
	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	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012		
	Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016		
	чай всеслой		0,45	0,45								
сахар		6,00	6,00									
лимон		8,00	7,00									
вода		180,00	180,00									
Йогурт в яич. стаканчике	150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	№418 Дели 2016			
Итого:	523			20,70	28,85	29,93	463,30	3,56				
ВСЕГО:	1831			57,33	76,49	189,39	1613,77	36,48				

День 6 - ый

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Инд. ингредиенты	Масса порция	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша пшеничная молотая с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
	крупка пшенично	180/3	22,50	22,50	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком, сахаром	масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дощк 2016
	чай всеслой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	вода	30/5	90,00	90,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
Итого:	404		5,00	5,00	10,49	12,23	50,80	371,68	1,38	
Сок рябиновый	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016	
Итого:	180				0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Салат из кукурузы к/с	ОБЕД									
	кукуруза к/с	50	77,60	46,50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дощк 2016
	сахар		1,00	1,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Булоч. со свежей капустой, с картофелем на куринном бульоне, со сметаной	180/7				1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дощк 2016
Капуста свежая		20,00	16,00							

	Картофель		21,28	16,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Свекла		41,00	32,00							
	Сахар		0,20	0,20							
	Томат-паста		2,00	2,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	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 донк 2016	
	шпикат-бруйеры с/м		78,00	73,60							
	масса отварной птицы			32,00							
	масло сливочное		8,00	8,00							
	Лук репчатый		11,90	10,00							
	Морковь		16,25	13,00							
	Крупа рисовая		55,00	55,00							
	вода		86,00	86,00							
	соль иодированная		0,80	0,80							
	масса гарнира			168,00							
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб донк 2016	
	сухофрукты		15,30	15,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		657			17,34	19,17	76,61	568,97	13,19		
СМОТЛЕНКА	ПОЛДНИК	75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник тех. блюд в учреждениях колхозов от 165 Удмурт 1997	
	мука пшеничная		22,50	22,50							
	мука пшеничная на поджар		2,25	2,25							
	яйцо куриное		3,60	3,00							
	масло сливочное		2,00	2,00							
	молоко		7,50	7,50							
	сахарный песок		0,75	0,75							
	дрожжи		0,23	0,23							
	соль иодированная		0,30	0,30							
	сметана		37,50	37,50							
	сахарный песок		6,00	6,00							
	яйцо куриное		14,40	12,00							
	яйцо куриное		1,80	1,50							
	масло растительное		0,25	0,25							
Чай с сахаром, с яблоком		180/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016	
	чай восточный		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	яблоки свежие		11,40	10,00							
	вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие (яблоки или апельсины или бананы или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ донк 2016	
Итого:		371			4,50	8,80	36,64	246,98	11,18		
ВСЕГО:		1612			33,24	40,20	182,32	1263,95	29,35		

День 7-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса тарации	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша гречневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупа гречневая		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						
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 Дели 2016
	батон парострой		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток промышленный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ донк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	капуста квашеная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп картофельный с куриными фрикадельками		180/10			3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№43 сб донк 2016
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						

	фриздельки куриные:		17,56	11,40							
	цыплята-бройлеры погр с/м		11,97	11,40							
	или филе куриный		1,19	1,00							
	лук репчатый		0,96	0,80							
	яйцо куриное		1,00	1,00							
	вода питьевая		0,10	0,10							
	соль йодированная			14,30							
	масл полуфабриката фрикаделек			10,00							
Пирожки рубленные из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3	
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00							
	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 йодированная		0,65	0,65							
	сахар		0,16	0,16							
	Сладки пастилуковые		8,00	8,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	масл полуфабриката			94,40							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№104 с/м 2017	
	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 свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 с/м 2017	
	яблоки свежие		34,00	28,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		687			20,84	18,19	110,28	699,05	19,82		
ПОЛДНИК											
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 Сб доник 2016	
	макаронные изделия		49,00	49,00							
	вода		294,00	294,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	сыр голландский		25,50	25,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Напиток из шоколада		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 с/м дошк 2016	
	шоколик		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Итого:		356			12,51	9,30	37,81	284,71	90,18		
ВСЕГО:		1627			49,75	44,44	211,52	1476,82	111,62		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Индикаторы	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая запаренная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Каша с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	ябло-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 Дели 2010
	батон паровой		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сухарик ржаной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из приущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, с/м дошк 2016
	морковь		62,50	50,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	сахарный песок		1,20	1,20						
Щи со сметаной капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, с/м дошк 2016
	капусте 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 питьевая		140,00	140,00							
	говядина (копченое 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 иодированная		0,10	0,10							
	масса полуфабриката			14,30							
	масса готовых фрикаделек			10,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Тфтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошк. №303, 366, 2016	
	говядина (копченое мясо б/к)		39,90	38,00							
	или фарш говяжий		39,90	38,00							
	лук репчатый		24,00	20,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	масса пассерованного лука репчатого			10,00							
	хлеб пшеничный		8,00	8,00							
	вода питьевая		12,00	12,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00							
	масса полуфабриката			72,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	масса готовых тфтелей			60,00							
	Соус томатный										
	вода питьевая		20,00	20,00							
	масло сливочное		0,90	0,90							
	МУКА пшеничная в/с		0,90	0,90							
	морковь		1,50	1,20							
	лук репчатый		0,72	0,60							
	томатная паста		1,25	1,25							
	масло растительное		0,30	0,30							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	сахар		0,20	0,20							
	масса готового соуса			20,00							
Горючее пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017	
	горюх		66,30	65,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	вода питьевая		163,00	163,00							
	масло сливочное		2,40	2,40							
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	урюк		18,40	18,00							
	масса отварных су-фруктов			28,80							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Делн +, 2012	
Итого:		687			25,90	15,85	81,34	579,31	16,26		
Омлет натуральный	ПОЛДНИК	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							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Делн +, 2012	
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кондитерские изделия	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Делн +, 2012	
Итого:		331			19,28	29,01	53,18	558,06	0,31		
ВСЕГО:		1602			59,49	60,62	212,86	1647,86	22,46		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сб/фрук рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	крупа пшеничная		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						
Чай с молоком, сахаром	масло сливочное	3,00	3,00							
	чай весовой	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	сахар	6,00	6,00							
	молоко	92,00	90,00							
вода	90,00	90,00								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	батон порционный		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2-ой ЗАВТРАК										

Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток андофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
Обед										
Винегрет овощной	картофель свекла морковь зеленый горошек к/с огурцы соленые лук репчатый масло сливочное масло растительное	60	20,64 19,20 12,60 10,02 12,74 6,00 4,50 3,60	15,00 15,00 10,00 6,00 7,00 5,00 4,50 3,60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	Мука пшеничная Яйцо вода соль йодированная Масса полуфабриката лапша Морковь Лук репчатый Масло растительное бульон соль йодированная	180	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	1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
Биточки "Домашние"	Цыпленок - бройлеры 5/м яйца фарш куриный морковь лук репчатый масло растительное масло сливочное соль йодированная яйцо мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	70	84,90 57,89 16,53 18,00 1,50 8,00 0,57 0,84 5,25 82,60 2,60	55,13 55,13 13,12 15,00 1,50 8,00 0,57 0,70 5,25 82,60 2,60	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт обработки от 25.12.2018 №569
Картофель запеченный	картофель масло растительное соль йодированная	140	270,00 5,00 0,35	203,00 5,00 0,35	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
Напиток из сульфруктов	сульфрукты сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		685			21,27	24,70	98,43	695,66	27,53	
Полдник										
Булочка дрожжевая	мука пшеничная мука пшеничная на подпыл сахар масло сливочное соль йодированная дрожжи сухие вода масса полуфабриката для крошки: мука пшеничная масло сливочное масса крошки изделий	50	30,50 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 57,00 1,20 1,00 2,00 1,00	30,00 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 57,00 1,20 1,00 2,00 1,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой сахар лимон вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	16,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		343			5,02	7,51	53,30	303,48	12,83	
ВСЕГО:		1617			45,89	50,54	225,07	1536,83	43,18	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Индикаторы	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша рисовая 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	5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016

1. При использовании определенных нормативов, утвержденных СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного обмена веществ и 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 (ДОО) были использованы следующие нормативы - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тугельян В.А., Мичальский П. Москва ДеЛи принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации общественного питания при общеобразовательных школах, Тугельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности пищевых продуктов питания Тугельян В.А., Москва ДеЛи Принт 2012 г.
 - 1.4 Сборник рецептов блюд для питания детей г. Москва выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тугельян В.А., Мичальский П. Москва ДеЛи принт 2016г
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

сельскохозяйственная птица охлажденная порционная
рыба морская крупная или средняя порционная без головы
яйца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г, массой нетто 40г
картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отхода) моркови, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отхода)
масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
сырстанд с массовой долей жира 15%
использованные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%