



Питательное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с периодом пребывания от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каши "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 иодированная		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 Дея 2016
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	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		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
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 моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
морковь		75,00	60,00						
сахар		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
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйно		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						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №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 панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		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 201
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	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 201
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25			1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дел 2012
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дел 2012
Итого:	710			25,84	22,25	94,77	694,98	27,57	
ПОЛДНИК									
Булочка порожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		30,50	30,00						
мука пшеничная на полныл		1,00	1,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		0,30	0,30						

	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		15,30	15,30							
	масса полуфабриката			57,00							
	для крошки:										
	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	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00						№386 СБ дошк.2016	
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		336			3,85	7,40	41,88	251,94	10,03		
Итого:											
ВСЕГО:		1640			46,74	52,24	202,18	1481,32	40,96		

День 2-ой											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
ЗАВТРАК											
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д		
		22,50	22,50								
		90,00	90,00								
		68,00	68,00								
		2,50	2,50								
		0,50	0,50								
		3,00	3,00								
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016		
		2,00	2,00								
		6,00	6,00								
		110,00	110,00								
		80,00	80,00								
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010		
		30,00	30,00								
		5,00	5,00								
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29			
2 - ой ЗАВТРАК											
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, сблонк 2016		
		44,70	33,60								
		11,25	9,00								
		15,00	9,00								
		7,20	6,00								
		3,00	3,00								
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сблонк 2016		
		18,75	15,00								
		19,95	15,00								
		12,50	10,00								
		9,60	8,00								
		38,40	30,00								
		1,80	1,80								
		1,00	1,00								
		3,60	3,60								
		0,80	0,80								
		140,00	140,00								
		7,00	7,00								
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сблонк 2016		
		78,00	73,6								
			32,0								
		8,0	8,0								
		11,9	10,00								
		16,3	13,00								
		55,0	55,0								
		86,0	86,0								
		0,8	0,8								
			168,0								
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017		
		34,00	30,00								
		6,00	6,00								
		183,00	183,00								
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели 2012		
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели 2012		
Итого:	697			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74			
ПОЛДНИК											
Запеканка творожная с молоком суспензиям	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сблонк 201		
		121,55	119,20								
		7,80	7,80								
		6,50	5,42								
		10,40	10,40								
		5,20	5,20								
		5,20	5,20								
		5,20	5,20								

чай с сахаром и лимоном	соль иодированная молоко сгущенное	180/6/7	20,40	20,00	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 (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
				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	
		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 мясном бульоне, с мясом говядины	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016	
		16,00	16,00							
			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	30/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.201	
		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 201	
		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	Сахар	вода	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012 табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб пшеничный					20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00
Хлеб ржаной					45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	10,70
Итого:					703			22,55	16,56	93,24	625,07	
ПОЛДНИК												
Эч-почмак с говядиной					100			11,20	6,35	37,90	268,00	ТТ по АП от 23.05.2022
						31,00	31,00					
						1,00	1,00					
						3,12	2,60					
						2,60	2,60					
						1,00	1,00					
						12,50	12,50					
						0,30	0,30					
						0,40	0,40					
							50,00					
						23,00	23,00					
						37,50	30,00					
						10,38	8,65					
						4,50	4,50					
						0,53	0,53					
							65,00					
						1,92	1,60					
						0,30	0,30					
						1,00	1,00					
Напиток из шиповника					180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92 №399 сб дошк 2016
						18,4	18					
						6	6					
						180	180					
Итого:					286			11,81	6,60	44,58	299,38	43,92
ВСЕГО:					1575			50,97	41,55	201,42	1431,89	56,45

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Кама геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
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 дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (мектар) разливной	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									
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 201
		75,00	60,00						
		0,60	0,60						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016
		53,2	40						
		16,2	16						
		12,8	10,00						
		9,6	8,00						
		4	4						
		0,7	0,7						
		140	140						
Фрикадельки из птицы	80			11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 201
		90,90	59,00						
		15,00	15,00						
		0,50	0,50						
		18,00	18,00						
			92,00						
Рагу из овощей	150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 20.
		66,50	50,00						
		30,00	24,00						
			22,00						
		24,00	20,00						
			16,00						
		41,00	32,75						
			30,00						
		0,75	0,75						
		5,00	5,00						

	соус:		40,00	40,00							
	вода		1,80	1,80							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	Мука пшеничная		3,00	2,40							
	Морковь		1,44	1,20							
	Лук репчатый		2,40	2,40							
	томатная паста		0,60	0,60							
	Масло сливочное		0,40	0,40							
	сахар		0,40	0,40							
	соль йодированная			40,00							
	масса соуса			150,00							
	масса рагу	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб допк 2016	
Компот из урюка	урюк		18,4	18,0							
	Сахар:		6	6,0							
	вода		183	183,0						табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00							
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 допк 2016	
	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	180/6		150,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010	
Чай с сахаром	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00						табл 9 стр 186, Дели + 2012	
Фрукты свежие:		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00		
(яблоки, или апельсин, или банан или мандарины)											
Итого:		456			15,08	25,09	18,38	365,36	18,31		
ВСЕГО:		1787			53,79	73,23	180,77	1616,60	52,17		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.) брутто	Кол - во (в гр.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб допк 2016
		16,00	16,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ допк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб допк 2016
		72,96	57,00						
		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 сб допк 2016
		71,82	54,00						
		18,00	14,40						
		9,00	7,20						
		8,64	7,20						
		3,60	3,60						
		19,66	10,80						
		0,70	0,70						
		126,00	126,00						
		5,00	5,00						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
Знешанка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ допк 20
		39,00	37,50						

	ион фарш говяжий		2,80	2,80															
	Масло растительное			30,00															
	масса готового мясного фарша			143,45															
	Картофель	190,70			136,60														
	масса отварного протертого картофеля																		
	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														
	мяса полуфабриката				175,00														
	выход готовой заправки				150,00														
	Соус сметанный :				30,00														
	Сметана		7,50		7,50														
	Мука пшеничная		2,00		2,00														
	вода	180		22,50	22,50			0,35	0,12	26,2		108		1,44					ТТК
Компот из яблок и яблоч	яблоки свежие		16,53		14,50														
	яблоч		9,18		9,00														
	масса отварных сухофруктов				14,40														
	Вода		183,00		183,00														
	сахар		6,00		6,00														
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00				2,97	0,54	17,84		89,19							табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		660						25,70	28,75	79,98		681,67		20,09					
Ватрушка королевская	ПОЛДНИК	150						18,44	10,96	58,36		404,00							ТТК №10 от 15.02.2013
	посылка 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														
	посылка 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:		1607						61,20	57,14	202,90		1564,97		26,37					

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		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 допк 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 допк2016
		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 допк 2011
		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						
		77,14	58,00						
		31,25	25,00						
		12,50	10,00						
		12,00	10,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						

Котлеты рыбные	Бульон сметана	70	7,00	7,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	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									
	масло растительное		3,00	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						
Напиток из сухофруктов	Масло сливочное	180	3,00	3,00	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						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк, 2016 табл 6 стр 144, Дели + 2012
	Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		785			21,32	21,67	93,64	661,44	21,63	
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						
Чай с мармеладом	Сыр голландский	160/10	10,20	10,00	0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016 табл 6 стр 134, Дели + 2012
	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	
Итого:		350			12,43	11,94	44,90	323,69	0,02	
ВСЕГО:		1746			46,58	48,61	209,66	1471,54	27,10	

2 недели

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
	Крупа ячневая	22,50	22,50						
	Молоко	90,00	90,00						
	Вода	68,00	68,00						
	Сахар	2,50	2,50						
	соль 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						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон вазельный	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 2
	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:								
	мука пшеничная	5,5	5,5						
	Масло сливочное	0,6	0,6						
	яйцо	1,92	1,6						
	вода	8,8	8,8						
	соль иодированная	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
	цыплята - бройеры с/м	50,00	32,50						
	ион фарш куриный	34,20	32,50						
	хлеб пшеничный	7,50	7,50						
	Вода	10,00	10,00						

	Лук репчатый		14,00	14,00									
	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 иодированная		0,20	0,20									
Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным		130/3				4,09	5,97	20,33	142,30	1,36			№180, сб дошк 2016
	крупя гречневая		54,70	54,70									
	вода питьевая		82,00	82,00									
	соль иодированная		0,33	0,33									
	масса каши			115,00									
	морковь		22,00	17,00									
	лук репчатый		2,40	2,00									
	масса каши с овощами			130,00									
	масло сливочное		3,00	3,00		0,14	0,14	25,09	103,14	0,81			342 сб шк 2017
Компот из свежих яблок		180											
	яблоки свежие		34,00	28,00									
	сахар		6,00	6,00									
	вода		183,00	183,00									табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00		2,97	0,54	17,84	89,19				
Итого:		673				17,85	17,48	89,34	588,73	6,69			
Гребешок с повидлом	ПОДНИК	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		0,61	0,25	6,68	31,38	90,00			№399 сб дошк 2016
Напиток из шиповника		180											
	шиповник		18,40	18,00									
	сахар		6,00	6,00									
	вода		180,00	180,00									табл 9 стр 186 Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		120	120	120		1,08	0,24	9,72	51,60	18,00			
Итого:		360				7,20	8,97	46,58	301,98	108,00			
ВСЕГО:		1619				41,47	44,86	199,39	1396,97	116,31			

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
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 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 дошк. 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		10,71	9,00						
		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	11,44	№73, сб дошк 2014
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						

	Лук репчатый		1,19	1,00															
	Яйно		0,96	0,80															
	Вола для фарша		1,00	1,00															
	соль иодированная		0,10	0,10															
	Масса полуфабриката			14,30															
	масса готовых фрикаделек		45,00	36,00															
	Капуста свежая		28,73	21,60															
	Картофель		9,00	7,20															
	Морковь		8,57	7,20															
	Лук репчатый		4,00	4,00															
	Масло растительное		0,60	0,60															
	соль иодированная		140,00	140,00															
	Вола		7,00	7,00															
	Сметана																		
Биточки рубленные из рыбы		80					9,76	6,21	11,74		142,4		0,25						ТТК №3
	рыба (молотый с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00															
	крупя малых		63,00	60,00															
	яйно		2,10	2,10															
	Лук репчатый		1,44	1,20															
	вола		18,00	15,00															
	соль иодированная		11,20	11,20															
	сахар		0,65	0,65															
	сахари панирочные		0,16	0,16															
	Масло растительное		8,00	8,00															
	Масса полуфабриката		2,00	2,00															
Пюре Картофельное		140					2,86	4,48	19,08		128,10		16,96						№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70															
	Молоко		22,12	21,00															
	Масло сливочное		5,00	5,00															
	соль иодированная		0,52	0,52															
Компот из урюка		180					0,40	0,02	16,60		68,20		2,44						№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00															
	Сахар		6,00	6,00															
	вола		183,00	183,00															
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00			2,97	0,54	17,84		89,19		36,87						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		702					20,28	23,06	75,64		598,52								
Омлет натуральный	ПОЛДНИК	150					13,94	24,83	2,64		289,66		0,28						№229, сб дошк 2016
	яйно		114,00	95,00															
	молоко		60,00	60,00															
	масса омлетной смеси			155,00															
	масло сливочное		2,50	2,50															
	соль иодированная		0,40	0,40															
	масса готового омлета			150,00															
Чай с сахаром		180/6					0,06	0,02	6,02		24,10		0,03						№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45															
	сахар		6,00	6,00															
	Вола		180,00	180,00															
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00			2,28	0,24	14,77		70,57		0,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		366					16,29	25,09	23,43		384,33		0,31						
ВСЕГО:		1674					49,00	62,58	174,74		1469,25		43,66						

День 9-ый		Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			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						
	Вола		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		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 дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вола		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2-ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 201
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 201
	капуста свежая		70,00	55,50						
	морковь		7,50	6,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной		180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016

	Картофель		8,00	8,00							
	Крупа перловая		10,00	8,00							
	Морковь		4,76	4,00							
	Лук репчатый		3,00	3,00							
	Масло растительное		21,84	12,00							
	огурцы соленые		0,70	0,70							
	соль иодированная		132,00	132,00							
	Бульон		7,00	7,00							
	Сметана										№293 сб рецептов 2016
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74		
	говядина полотка б/к		64,00	64,00							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	масса отварной говядины			40,00							
	Морковь		17,50	14,00							
	лук репчатый		8,50	7,10							
	Вода питьевая		30,00	30,00							
	томатная паста		1,20	1,20							
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00							
	масло растительное		2,70	2,70							
Макаронные изделия отварные		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 иодированная		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			22,67	27,69	91,82	693,11	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 листов		0,10	0,10							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№ 393 Дели2010
	чай зеленый		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		табл 7 стр 186, Дели + 2012
Итого:		328			4,58	3,89	41,87	245,26	12,83		
ВСЕГО:		1599			46,85	49,91	207,02	1476,06	26,19		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	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 Дели2010
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 20
		75,00	60,00						
		0,60	0,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб дошк2016
		15,00	15,00						

	Яйцо		2,80	2,80						
	вода		0,20	0,20						
	соль иодированная			16,00						
	Масса даши		10,00	8,00						
	Морковь		9,52	8,00						
	Лук репчатый		4,00	4,00						
	Масло растительное		170,00	170,00						
	бульон		0,80	0,80						
	соль иодированная									
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
	морковь		57,89	55,13						
	Лук репчатый		16,53	13,12						
	Масло растительное		18	15						
	масса приущенного лука		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		667			19,24	14,79	103,59	613,33	5,05	
Закусочная творожная с молоком сгущенным	ПОЛДНИК	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа маночная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Напиток из шиповника		180/6			-0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 144, Дети +, 2012
Итого:		376			27,81	24,23	69,22	606,38	44,46	
ВСЕГО:		1649			60,66	55,45	252,68	1742,32	55,54	
ИТОГО за 10 дней		16540			512,22	540,93	2046,73	15257,60	464,14	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1654			51,22	54,09	204,67	1525,76	46,41	

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:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. - Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. - Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., - Москва Дели Принт 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 производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. - Москва Дели принт 2016г.
- 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 1,0г (25% отходов) морковь, свекла - рассчитаны с 1,09 (20% отходов) масло сливочное с массовой долей жира 72,5% сырники соленные в банках без укуса, с лимонной кислотой сметана с массовой долей жира 15% кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%