



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 блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль 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 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 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						
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>11,82</b>	<b>18,09</b>	<b>55,33</b>	<b>432,40</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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						
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						
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 рубленные 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 2016
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 2016
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, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>710</b>			<b>25,84</b>	<b>22,25</b>	<b>94,77</b>	<b>694,98</b>	<b>27,57</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		30,50	30,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		0,30	0,30						

	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		15,30	15,30							
	масса полуфабриката для крошки:										
	мука пшеничная		1,20	1,20							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масса крошки										
	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							
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	
			100	100							
<b>Итого:</b>		<b>336</b>			<b>3,85</b>	<b>7,40</b>	<b>41,88</b>	<b>251,94</b>	<b>10,03</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1640</b>			<b>46,74</b>	<b>52,24</b>	<b>202,18</b>	<b>1481,32</b>	<b>40,96</b>		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>10,77</b>	<b>15,54</b>	<b>55,74</b>	<b>409,78</b>	<b>2,29</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26, сбдошк 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, сбдошк 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 сбдошк2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
		34,00	30,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>697</b>			<b>18,88</b>	<b>19,73</b>	<b>101,02</b>	<b>677,79</b>	<b>9,74</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Залепа из творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 2016
		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	180/6/7	0,65	0,65	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
Вода	180,00	180,00								
<b>Итого:</b>		<b>343</b>			<b>24,33</b>	<b>20,09</b>	<b>39,01</b>	<b>434,68</b>	<b>3,37</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1644</b>			<b>54,98</b>	<b>55,36</b>	<b>215,97</b>	<b>1606,69</b>	<b>19,40</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто						
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,38</b>	<b>13,89</b>	<b>56,04</b>	<b>415,44</b>	<b>1,38</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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	
<b>Итого:</b>	<b>180</b>								
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
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						
Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						
масса отварной говядины		12,00	10,00						
крупка пшеничная		80,00	60,00						
картофель		10,00	8,00						
Морковь		9,52	8,00						
Лук репчатый		2,00	2,00						
Масло растительное		0,70	0,70						
соль иодированная		120,00	120,00						
Бульон									
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
рыба (минтай с/м БГ)		51,50	37,5						
или фарш рыбный		39,40	37,5						
хлеб пшеничный		5,00	5,00						
вода питьевая		8,10	8,10						
Лук репчатый		11,40	9,50						
масло растительное		0,75	0,75						
масса припущенного лука			4,75						
яйцо куриное		0,90	0,75						
соль иодированная		0,42	0,42						
сахари панировочные		5,00	5,00						
Масса полуфабриката			59,0						
Масло растительное		1,00	1,00						
масса готовых котлет			25,0						
соус томатный с овощами			2,50						
лук репчатый		3,0	2,50						
морковь		6,25	5,00						
масло растительное		0,75	0,75						
бульон или вода		25,0	25,0						
Масло сливочное		1,125	1,125						
мука пшеничная		1,125	1,125						
морковь		1,875	1,5						
лук репчатый		0,90	0,75						
томатная паста		1,50	1,50						
Масло сливочное		0,40	0,40						
сахар		0,25	0,25						
соль иодированная		0,25	0,25						
масса готового томатного соуса			22,50						
масса томатного соуса с овощами			25,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
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							табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
<b>Итого:</b>		<b>703</b>			<b>22,55</b>	<b>16,56</b>	<b>93,24</b>	<b>625,07</b>	<b>10,70</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Эч-почмак с говядиной		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 (лопатка б/к)		23,00	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							
<b>Итого:</b>		<b>286</b>			<b>11,81</b>	<b>6,60</b>	<b>44,58</b>	<b>299,38</b>	<b>43,92</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1575</b>			<b>50,97</b>	<b>41,55</b>	<b>201,42</b>	<b>1431,89</b>	<b>56,45</b>		

**День 4 - ый**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	№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						
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>13,92</b>	<b>17,76</b>	<b>59,67</b>	<b>455,26</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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 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 2016
		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 2016
		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						





	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	180	22,50	22,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК			
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие		16,53	14,50									
	изюм		9,18	9,00									
	масса отварных сухофруктов		183,00	183,00									
	Вода		6,00	6,00									
	сахар												табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19					
<b>Итого:</b>		<b>660</b>			<b>25,70</b>	<b>28,75</b>	<b>79,98</b>	<b>681,67</b>	<b>20,09</b>				
Вагрушка королевская	<b>ПОЛДНИК</b>	150			18,44	10,96	58,36	404,00					ТТК №810 от 15.02.2023
	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	№412 Дели2016			
	чай весовой		0,45	0,45									
	Сахар		6,00	6,00									
	лимон		8,00	7,00									
	Вода		180,00	180,00									
<b>Итого:</b>		<b>343</b>			<b>18,57</b>	<b>10,99</b>	<b>64,59</b>	<b>430,48</b>	<b>2,83</b>				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1607</b>			<b>61,20</b>	<b>57,14</b>	<b>202,90</b>	<b>1564,97</b>	<b>26,37</b>				

День 6 - ый											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур		
				белки	жиры	угл-ды				Ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>											
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								
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>11,83</b>	<b>15,01</b>	<b>50,92</b>	<b>401,97</b>	<b>1,45</b>			
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00		№418 Дели2016	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>			
<b>ОБЕД</b>											
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								
		77,14	58,00								
		31,25	25,00								
		12,50	10,00								
		12,00	10,00								
		4,00	4,00								
		0,60	0,60								





	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 иодированная		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
	крупа гречневая		54,70	54,70															
	вода питьевая		82,00	82,00															
	соль иодированная		0,33	0,33															
	масса каши			115,00															
	морковь		22,00	17,00															
	лук репчатый		2,40	2,00															
	масса каши с овощами			130,00															
	масло сливочное		3,00	3,00			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															
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00			2,97	0,54	17,84	89,19		6,69							
<b>Итого:</b>		<b>673</b>					<b>17,85</b>	<b>17,48</b>	<b>89,34</b>	<b>588,73</b>									
<b>Гребешок с повидлом</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	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															
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		120	120	120			1,08	0,24	9,72	51,60		18,00							
<b>Итого:</b>		<b>360</b>					<b>7,20</b>	<b>8,97</b>	<b>46,58</b>	<b>301,98</b>		<b>108,00</b>							
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1619</b>					<b>41,47</b>	<b>44,86</b>	<b>199,39</b>	<b>1396,97</b>		<b>116,31</b>							

День 8 - ой		Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	брутто		нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал			
<b>ЗАВТРАК</b>										
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 Дели2010	
		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							
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,43</b>	<b>14,44</b>	<b>55,46</b>	<b>401,96</b>	<b>2,48</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
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 2016	
		11,97	11,40							
		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															
	Капуста свежая		45,00	36,00															
	Картофель		28,73	21,60															
	Морковь		9,00	7,20															
	Лук репчатый		8,57	7,20															
	Масло растительное		4,00	4,00															
	соль иодированная		0,60	0,60															
	Вода		140,00	140,00															
	Сметана		7,00	7,00															
Биточки рубленые 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															
	крупка 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															
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70			2,86	4,48	19,08		128,10		16,96						№ 339 СБ дошк 2016
	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															
	вода		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
<b>Итого:</b>		<b>702</b>					<b>20,28</b>	<b>23,06</b>	<b>75,64</b>		<b>598,52</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>150</b>					<b>13,94</b>	<b>24,83</b>	<b>2,64</b>		<b>289,66</b>		<b>0,28</b>						№229, сб дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо		114,00	95,00															
	молоко		60,00	60,00															
	масса омлетной смеси			155,00															
	масло сливочное		2,50	2,50															
	соль иодированная		0,40	0,40															
	масса готового омлета			150,00															
Чай с сахаром		180/6					0,06	0,02	6,02		24,10		0,03						№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45															
	сахар		6,00	6,00															
	Вода		180,00	180,00															
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00			2,28	0,24	14,77		70,57		0,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>366</b>					<b>16,29</b>	<b>25,09</b>	<b>23,43</b>		<b>384,33</b>		<b>0,31</b>						
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1674</b>					<b>49,00</b>	<b>62,58</b>	<b>174,74</b>		<b>1469,25</b>		<b>43,66</b>						

День 9-ый										Сборник рецептов	
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С			
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды					
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86		ТТК № 9Д	
		22,50	22,50								
		90,00	90,00								
		68,00	68,00								
		2,50	2,50								
		0,50	0,50								
		3,00	3,00								
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38		№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45								
		6	6								
		92	90								
		90	90								
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04		№3 сб дошк 2016	
		30,00	30,00								
		5,10	5,00								
		5,00	5,00								
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,28</b>			
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		№420 СБ дошк 2016	
		185,00	180,00								
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>			
<b>ОБЕД</b>											
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								
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11		№82 сб дошк 2016	





	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
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 припущенного 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, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>667</b>			<b>19,24</b>	<b>14,79</b>	<b>103,59</b>	<b>613,33</b>	<b>5,05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
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, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>376</b>			<b>27,81</b>	<b>24,23</b>	<b>69,22</b>	<b>606,38</b>	<b>44,46</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1649</b>			<b>60,66</b>	<b>55,45</b>	<b>252,68</b>	<b>1742,32</b>	<b>55,54</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>16540</b>			<b>512,22</b>	<b>540,93</b>	<b>2046,73</b>	<b>15257,60</b>	<b>464,14</b>	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>		<b>1654</b>			<b>51,22</b>	<b>54,09</b>	<b>204,67</b>	<b>1525,76</b>	<b>46,41</b>	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
  - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
  - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
  - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I категории упитанности;
  - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
  - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
  - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
  - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%