



Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		брутто (в гр.)	нетто (в гр.)	белки	жиры	угл-ды			
День 1 - ый									
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	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			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
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	111,60	0,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,58	14,08	59,93	409,74	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Помидоры свежие (порционно)	50			0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	№71 сб шк 2017
помидоры свежие		51,00	50,00						
Суп вермишелевый с картофелем и с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,54	6,01	№88, сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,85	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
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		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,0625103	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		7,00	7,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			84						
масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
капуста свежая		186,30	149,00						
масло растительное		4,55	4,55						
морковь		3,25	2,60						
лук репчатый		6,19	5,20						
томатная паста		3,12	3,12						
мука пшеничная		1,56	1,56						
сахар		1,00	1,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	1	№394 Сб дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	680			24,35	22,43	88,86	673,52	42,21	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	200			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	№420 СБ дошк 2016

(Кефир, ряженка, катык, йогурт/ напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		205,00	200,00						
Запеканка творожная с повидлом		130/20			22,82	20,06	25,22	372,60	0,66	№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						
	повидло		20,00	20,00						
Итого:		350			28,62	25,06	33,22	472,60	2,06	
ВСЕГО:		1610,00			64,44	61,57	200,19	1632,18	49,90	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64	0,00	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						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 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 дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,11	15,36	55,34	404,11	1,23	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
		32,76	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/10			2,96	6,30	9,11	111,39	7,73	№110, сб тк2004
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		17,56	11,4						
		11,97	11,4						
		1,2	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
		10,00	10,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
		57,00	37,00						
			37,00						
		9,00	9,00						
		12,00	12,00						
		0,35	0,35						
			57,00						
		0,70	0,70						
			25,00						
		12,50	12,50						
		1,30	1,30						
		1,3	1,3						
		12,50	12,5						
		0,30	0,3						
		0,3	0,3						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,0	21,0						
	Сахар		6,0	6,0						
	вода		180,0	180,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		703			20,48	23,34	99,52	697,29	12,93	
Молоко кипяченое (молоко)	ПОЛДНИК	200			5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	№419 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	молоко	75	210,00	200,00	5,09	10,47	31,61	240,75		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		45,50	45,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахар		9,00	9,00						
	Масло сливочное		9,75	9,75						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	вода		23,00	23,00						
	масса полуфабриката для крошки:			85,50						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	масло сливочное		1,50	1,50						
	масса крошки			3,00						
	масло растительное для смеси изделий		1,00	1,00						
Итого:		275			10,89	15,47	41,21	347,75	2,60	
ВСЕГО:		1487			42,87	54,57	205,86	1496,15	26,76	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность		
							брутто		
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6,82	5,64	45,62	260,96	0,86	ТТК №2Д
		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	15,82	106,74	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	111,60	0,00	№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			12,78	13,33	76,93	479,30	2,29	
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,76	3,81	8,76	87,94	6,18	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,80	0,80						
		120,00	120,00						
		24,30	23,0						
			10,0						
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
		81,60	60,00						
		63,00	60,00						
		12,00	12,00						
		9,60	8,00						
		0,12	0,12						
		12,00	12,00						
			92,00						
		3,00	3,00						

Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 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 шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		691			24,44	14,38	64,64	494,52	119,95	
Запеканка рисовая с творогом	ПОЛДНИК	150			8,12	7,95	42,26	276,00	0,06	№203 сб дошк 2016
	крупа рисовая		37,00	37,00						
	вода		75,00	75,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	творог		45,50	45,00						
	яйца		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						
Чай с мармеладом		160/13,5			0,09	0,02	10,72	43,34	0,02	ТТК 805 от 25.01.2023
	чай весовой		0,45	0,45						
	Вода		160	160						
	мармелад		13,5	13,5						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		343,5			9,73	8,13	62,82	366,34	0,08	
ВСЕГО:		1618,5			47,84	35,83	222,57	1416,48	125,93	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229,сб дошк2016
		96	80						
		75	75						
			155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
			150						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный	25	25,0	25,0	1,90	0,20	12,30	58,75		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	400			21,04	31,96	46,68	558,75	1,59	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	табл 9 стр 184,Дели + 2012
Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
Салат из моркови припущенной с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	СБ дошк.2016 №39
		61,25	49,00						
			45,00						
		17,10	15,00						
		0,60	0,60						
Суп картофельный гороховый, с мясом говядины	180/10			6,75	4,17	11,96	121,57	4,24	№87, сб дошк2016
		16,0	16,0						
			10,0						
		47,88	36						
		14,58	14,4						
		11,52	9,00						
		8,64	7,20						
		3,6	3,6						
		0,7	0,7						
		126	126						
Плов из отварной говядины	200			20,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№443,сбшк2004
		51,20	51,2						
			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						

Компот из изюма и яблок	масса гарнира	180		168,0	0,34	0,12	26,13	107,95	1,44	ТТК	
	яблоки свежие		16,42	14,4							
	изюм		9,18	9,0							
	масса отварных сулофруктов			14,4							
Хлеб пшеничный	Вода		183	183,0						табл 6 стр 134, Дели + 2012	
	сахар	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75			
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		690			32,35	24,12	101,86	777,51	8,66		
Сыр порционно	ПОЛДНИК	10			2,63	2,66		34,00	0,07	№7 ,сб дошк 2016	
	сыр		10,20	10,00							
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016	
	картофель		94,50	70,00							
	морковь		30,00	24,00							
	масса запеченной моркови			22,00							
	Лук репчатый		24,00	20,00							
	масса припущенного лука			16,00							
	капуста свежая		21,00	17,00							
	масса припущенной капусты			15,00							
	соль йодированная		0,75	0,75							
	Масло растительное		5,00	5,00							
	соус:										№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
Морковь		3,00	2,40								
Лук репчатый		1,44	1,20								
томатная паста		2,40	2,40								
Масло сливочное		0,60	0,60								
сахар		0,40	0,40								
соль йодированная		0,40	0,40								
масса соуса			40,00								
масса рагу			150,00								
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		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		366			6,74	18,54	28,15	307,96	17,97		
ВСЕГО:		1606			61,48	74,92	188,84	1708,72	118,21		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			4,80	5,20	9,16	105,20	1,48	№101, сбшк2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		200,00	200,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	420			12,08	14,22	40,47	340,71	2,94	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36 СБ дошк 2016
		64,00	50,00						
		11,40	10,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне и с куриными фрикадельками	180/15			3,98	4,02	13,76	115,98	6,09	№88,сб дошк2016
		26,3	17,1						
		17,95	17,1						
		1,79	1,5						
		1,44	1,2						

	Вода для фарша		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	Масса полуфабриката			21,5						
	Картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	вермишель		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы		200			14,85	10,99	34,05	295,00	2,96	№308 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		77,00	50,00						
	масло сливочное		52,50	50,00						
	масло сливочное		3,70	3,70						
	масса готового куриного фарша			40,00						
	картофель		254,43	191,3						
	масса отварного протертого картофеля			182,1						
	Лук репчатый		16,92	14,10						
	масло растительное		2,40	2,40						
	масса припущенного лука			7,05						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		4,27	4,27						
	масса полуфабриката			233,3						
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк 2004
	Кисель-концентрат		21,0	21,0						
	Сахар		6,0	6,0						
	вода		180,0	180,0						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		690			23,85	19,33	105,42	700,86	13,90	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)		200			5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	№419 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		75	210,00	200,00	5,70	3,90	36,69	205,00	0,23	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		45,00	45,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахарный песок		5,85	5,85						
	масло сливочное		2,10	2,10						
	Яйцо		4,32	3,60						
	Дрожжи сухие		0,38	0,38						
	Молоко		19,50	19,50						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода		17,70	17,70						
	Масса полуфабриката			88,50						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		275			11,50	8,90	46,29	312,00	2,83	
ВСЕГО:		1565,00			48,33	42,45	210,35	1429,88	23,27	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 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	111,60	0,00	№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	60			1,02	3,00	5,37	52,68	10,69	№47 СБ дошк 2016
		77,22	54,00						
		3,00	3,00						
		3,00	3,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/10			2,76	6,41	7,74	105,37	7,61	ТТК 535 23.12.2020

	цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
	или фарш куриный		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	яйцо		0,96	0,8						
	вода		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	картофель		77,14	58						
	капуста свежая		31,25	25						
	морковь		12,5	10						
	Лук репчатый		12	10,08						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Бульон		130	130						
	Сметана		10	10						
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
	говядина б/к (лопатка)		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						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Каша гречневая вязкая		130			3,97	4,34	17,79	126,10		№ 303 сб шк 2017
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			20,90	25,58	72,47	587,79	20,07	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с повидлом		130/20			22,82	20,06	25,22	372,60	0,66	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,2						
	Крупа манная		7,8	7,8						
	Яйцо		6,5	5,4						
	Сахар		10,40	10,4						
	Сметана		5,20	5,2						
	Масло сливочное		5,2	5,2						
	Сухари панировочные		5,2	5,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	повидло		20,0	20,0						
Кисломолочный напиток		200			5,80	5,00	8,40	101,33	0,60	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		205	200						
Итого:		350			28,62	25,06	33,62	473,93	1,26	
ВСЕГО:		1539			59,92	65,99	170,49	1501,78	32,53	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур	
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды				
		брутто	нетто				Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6,82	5,64	45,62	260,96	0,86	ТТК №2Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010	
		2,50	2,50							
		6,00	6,00							
		90,00	90,00							
		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	145,77	0,09	№3 сб дошк2016	
		30,00	30,00							
		10,20	10,00							
		5,00	5,00							
Итого:	408			14,60	15,21	75,47	497,27	2,12		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60		
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	50	51,00	50,00	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	№71, сб шк 2017	
Суп картофельный с рисовой крупой и с мясными фрикадельками	180/15			4,41	3,71	8,83	91,14	6,01	№86 сб дошк 2016	
		71,82	54							
		3,6	3,6							
		9	7,20							

	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	соль иодированная		0,6	0,6						
	вода		135	135						
	говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
	или фарш говяжий		17,85	17,1						
	Лук репчатый		1,79	1,5						
	Яйцо		1,44	1,2						
	Вода для фарша		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	Масса полуфабриката			21,5						
	масса готовых фрикаделек			15						
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		65,63	62,50						
	или фарш говяжий		65,63	62,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса готового мясного фарша			50,00						
	картофель		116,90	70,00						
	морковь		31,92	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,20	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное			0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу с фаршем			200,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	1	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		680			23,47	29,40	75,05	667,82	30,71	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		200			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		205,00	200,00						
Слойка сладкая		75			4,98	9,21	39,63	260,42	0,00	стр 150 СбКазань 1997
	мука пшеничная		46,50	46,50						
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	яйцо		4,50	3,75						
	Масло сливочное		3,75	3,75						
	молоко		18,75	18,75						
	сахар		1,50	1,50						
	дрожжи сухие		0,60	0,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса теста			75,00						
	прослойка:									
	сахар		7,50	7,50						
	Масло сливочное		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			86,20						
	яйцо для смазки изделий		1,20	1,00						
	масло растительное для смазки листов		0,20	0,20						
Итого:		275			10,78	14,21	47,63	360,42	1,40	
ВСЕГО:		1543			49,74	58,82	216,32	1601,82	37,83	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность		
		брутто	нетто				Ккал		
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						

Какао с молоком	Масло сливочное	180	5,00	5,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010	
	Какао-порошок		2,00	2,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		110,00	110,00							
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	80,00	80,00	2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		400			11,43	14,44	60,41	417,84	2,48		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	табл 9 стр 184, Дели + 2012	
Итого:		150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00		
ОБЕД											
Винегрет с солеными огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46, сб дошк 2016	
	Картофель		20,64	15,00							
	Свекла		15,30	12,00							
	Морковь		11,40	9,00							
	Огурцы соленые		21,84	12,00							
	Масло растительное		3,60	3,60							
	Лук репчатый		10,71	9,00							
Щи со свежей капустой и картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/10			2,80	6,36	5,67	95,47	8,11	№73, 128, сб дошк 2016	
			50,00	40,00							
			31,92	24,00							
			12,50	10,00							
			9,52	8,00							
			4,00	4,00							
			1,50	1,50							
			140,00	140,00							
			17,56	11,40							
			11,97	11,40							
			1,19	1,00							
			1,00	1,00							
			0,96	0,80							
			0,10	0,10							
					14,30						
	Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
				48,80	31,70						
			33,29	31,70							
			5,00	5,00							
			4,20	4,20							
				12,50							
			10,80	9,00							
			1,50	1,50							
				7,50							
			0,30	0,30							
			3,50	3,50							
				60,00							
				25,00							
			6,25	6,25							
			1,90	1,90							
			18,80	18,80							
			1,00	1,00							
		0,20	0,20								
Вермишель отварная с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк 2016	
			45,50	45,50							
			3,00	3,00							
			0,50	0,50							
Компот из изюма и яблок	Вода	180	275,00	275,00	0,34	0,12	26,13	107,95	1,44	ТТК	
	яблоки свежие		16,42	14,4							
	изюм		9,18	9,0							
	масса отварных сухофруктов			14,4							
	Вода		183	183,0							
Хлеб ржаной	сахар	35	6,0	6,0	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
			35,00	35,00							
Итого:		683			18,49	23,53	83,47	626,03	16,17		
ПОЛДНИК											
Помидоры свежие (порционно)		50			0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	№71 сб шк 2017	
Омлет натуральный	помидоры свежие	150	51,00	50,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229, сб дошк 2016	
	яйцо		96	80							
	молоко		75	75							
	масса омлетной смеси			155							
	масло сливочное		2,5	2,5							
	соль иодированная		0,4	0,4							
Чай с сахаром и лимоном	масса готового омлета	180/6/7		150	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010	
	чай весовой		0,90	0,90							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							

Вода		180,00	180,00							табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00			
Итого:	413			16,14	25,11	20,61	375,14	15,59		
ВСЕГО:	1646			47,40	63,39	176,63	1483,50	124,24		

День 9-ый

Наименование блюд и	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
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						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			14,01	13,70	65,64	442,63	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови припущенной с изюмом	60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42	ТТК №790 от 28.12.2022
морковь		64,00	51,20						
масса припущенной моркови			47,00						
изюм		6,00	6,00						
масса набухшего изюма			7,50						
сахар		3,00	3,00						
лимон		7,14	3,00						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/10			4,05	7,02	9,02	119,61	6,30	№82 сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
вода		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль иодированная		0,80	0,80						
вода		132,00	132,00						
Сметана		10,00	10,00						
Биточки рыбные	80			10,34	6,56	12,67	152,00	0,53	№418 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00						
крупа манная		63,00	60,00						
Яйцо куриное		2,10	2,10						
Лук репчатый		1,44	1,20						
Лук репчатый		18,00	15,00						
вода питьевая		11,20	11,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
сахарный песок		0,16	0,16						
сухари панировочные		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса полуфабриката			94,40						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 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						
Кисель	180			0,54	0,09	27,2	111	1	№ 648, сб шк2004
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		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	715			22,37	18,81	105,02	684,43	27,19	

ПОЛДНИК		75			9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410,468 шк 2017
Ватрушка с творогом	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,80	1,50						
	Масло растительное		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,30	0,30						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		261			9,28	5,50	35,20	226,10	0,07	
ВСЕГО:		1565			46,56	38,01	224,04	1429,48	32,95	

День 10 - ый

Наименование блюд и	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Квал		
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5			5,37	6,87	38,61	238,20	0,86	ТТК №8Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай с яблоками, с сахаром	180/10/6			0,10	0,06	7,00	28,70	1,03	№ 392 Дели 2010
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
		11,40	10,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	416			7,76	11,43	61,09	378,50	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12, сб дошк2016
		77,66	46,50						
		3,00	3,00						
		1,00	1,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк2016
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		0,80	0,80						
		24,30	23,0						
			10,0						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		83,25	55,13						
		57,9	55,13						
		16,4	13,12						
		12,6	10,5						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
		2,6	2,6						
Рагу из овощей	140			2,36	14,65	11,47	189,33	16,68	№148 сбдошк2016
		19,60	15,40						
			14,00						
		83,42	61,80						
		23,80	19,60						
			15,40						
		28,00	22,40						
			21,00						
		5,60	5,60						

	Соль йодированная		0,70	0,70						
	масса соуса			42,00						
	Мука пшеничная		1,90	1,90						
	Масло сливочное		1,90	1,90						
	вода питьевая		42,00	42,00						
	Томатная паста		2,52	2,52						
	Лук репчатый		1,51	1,26						
	Морковь		3,15	2,52						
	Масло сливочное		0,64	0,64						
	Сахарный песок		0,42	0,42						
	Соль йодированная		0,42	0,42						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		665			21,10	39,65	73,56	746,36	23,47	
	ПОЛДНИК									
Огурцы свежие порционно		50			0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	№71, сб шк 2017
	огурцы свежие		51,00	50,00						
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80	0,17	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Молоко кипяченое (молоко)		200			5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	№419 СБ дошк 2016
	молоко		210,00	200,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		420			17,87	17,15	46,27	411,80	7,77	
ВСЕГО:		1601			47,13	68,63	190,73	1583,66	43,13	
ИТОГО за 10 дней		15780,50			515,71	564,17	2006,04	15283,67	614,76	

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 предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, 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 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%