



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

День 1 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	13,50	13,50	5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	411			11,82	18,09	55,33	432,40	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60	75,00	60,00	0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк2016
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		8,00	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
		51,16	49,00						
		51,16	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	710			25,84	22,25	94,77	694,98	27,57	
ПОЛДНИК									
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
		30,50	30,00						
		1,00	1,00						
		6,00	6,00						
		6,50	6,50						
		0,30	0,30						

Чай с сахаром	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			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		336			3,85	7,40	41,88	251,94	10,03	
ВСЕГО:		1640			46,74	52,24	202,18	1481,32	40,96	

День 2- ой

День 2- ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
		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	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26, сбдошк 2016
		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	18,75	15,00	1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сбдошк 2016
		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	78,00	73,6	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
			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									
Залеканка 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		0,65	0,65						
	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

День 3 - ий		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто							
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/5	22,50	22,50	6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
			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	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
			6	6						
			92	90						
			90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
			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:										
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		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
			51,50	37,5						
			39,40	37,5						
			5,00	5,00						
			8,10	8,10						
			11,40	9,50						
			0,75	0,75						
				4,75						
			0,90	0,75						
			0,42	0,42						
			5,00	5,00						
				59,0						
			1,00	1,00						
				50,0						
				25,0						
соус томатный с овощами			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	45,50	45,50	4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
			275,00	275,00						
			0,50	0,50						
			3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК

	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						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		
Итого:		703			22,55	16,56	93,24	625,07	10,70	
ПОЛДНИК										
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						
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

День 4 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 158,00 2,50 Сахар соль иодированная Масло сливочное	22,50 158,00 2,50 0,50 0,50 5,00	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д	
Кофейный напиток с молоком	180/6	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30,00 5,10 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
Итого:	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,10		
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										
Салат из моркови с сахаром	60	морковь сахар	75,00 0,60	0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016	
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180	Картофель Горох Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон	53,2 16,2 12,8 9,6 4 0,7 140	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016	
Фрикадельки из птицы	80	Цыплята - бройлеры с/м Хлеб пшеничный Соль йодированная Вода	90,90 15,00 0,50 18,00	11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 2016	
Рагу из овощей	150	Масса полуфабриката фрикаделек картофель морковь масса запеченной моркови Лук репчатый масса припущенного лука капуста свежая масса припущенной капусты соль йодированная Масло растительное	92,00 66,50 30,00 24,00 24,00 41,00 0,75 5,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016	

Компот из урюка	соус:		40,00	40,00						№394 сб дошк 2016
	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						
Хлеб пшеничный	масса соуса	180		150,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	табл 6 стр 134, Дели + 2012 табл 6 стр 144, Дели + 2012
	масса рагу									
	урюк		18,4	18,0						
Хлеб ржаной	Сахар	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
	вода									
			183	183,0						
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 дошк 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	
Чай с сахаром	чай весовой		0,45	0,45						№ 392 Дели 2010
	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	табл 9 стр 186, Дели + 2012
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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
		брутто	нетто				Ккал			
ЗАВТРАК										
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб дошк 2016	
	суповая засыпка (звездочки)	16,00	16,00							
	Сахар	1,60	1,60							
	Молоко	140,00	140,00							
	Вода	60,00	60,00							
	Масло сливочное	2,00	2,00							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010	
	соль йодированная	1,00	1,00							
	Какао-порошок	2,00	2,00							
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	110,00	110,00							
	Вода	80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	421			11,71	12,90	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 дошк 2016	
	кисломолочный напиток	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 дошк 2016	
	свекла	72,96	57,00							
	масло растительное	3,60	3,60							
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016	
	Картофель	71,82	54,00							
	капуста свежая	18,00	14,40							
	Морковь	9,00	7,20							
	Лук репчатый	8,64	7,20							
	Масло растительное	3,60	3,60							
	огурцы соленые	19,66	10,80							
	соль йодированная	0,70	0,70							
	Бульон	126,00	126,00							
	Сметана	5,00	5,00							
	Говядина (лопатка б/к)	11,97	11,40							
	или фарш говяжий	11,97	11,40							
	Лук репчатый	1,19	1,00							
	Яйцо куриное	0,96	0,80							
	Вода питьевая	1,00	1,00							
	Соль йодированная	0,10	0,10							
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016	
	говядина (котлетное мясо)	39,00	37,50							

Компот из изюма и яблок	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							
	судари панировочные		3,20	3,20							
	масса полуфабриката			175,00							
	выход готовой запеканки			150,00							
	Соус сметанный :			30,00							
	Сметана		7,50	7,50							
Хлеб ржаной	Мука пшеничная		2,00	2,00							
	вода	180	22,50	22,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК	
	яблоки свежие		16,53	14,50							
	изюм		9,18	9,00							
	масса отварных сухофруктов		183,00	183,00							
Итого:	Вода		6,00	6,00							
	сахар										
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		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023	
Чай с сахаром и лимоном	ПОЛДНИК										
	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 весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016	
	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

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
крупa пшеничная		90,00	90,00						
Молоко		68,00	68,00						
Вода		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		5	5						
Масло сливочное									
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		6	6						
Сахар		92	90						
Молоко		90	90						
Вода									
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		5,10	5,00						
Сыр		5,00	5,00						
Масло сливочное									
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	70,00	55,50	1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		7,50	6,00						
морковь		1,00	1,00						
Сахар		3,00	3,00						
Масло растительное		0,30	0,30						
соль иодированная									
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10/7	24,30	23,10	3,67	6,50	6,87	106,12	7,73	№99 сб шк 2017
цыплята - бройлеры с/м		77,14	58,00						
масса отварной мякоти птицы		31,25	25,00						
Картофель		12,50	10,00						
Капуста свежая		12,00	10,00						
Морковь		4,00	4,00						
Лук репчатый		0,60	0,60						
Масло растительное									
соль иодированная									

Котлеты рыбные	Бульон	70	135,00	135,00							№234 сб шк 2017
	Сметана		7,00	7,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46		
	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							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	масса полуфабриката			81,00							№304 сб шк 2017
	масло растительное		3,00	3,00							
		130/3	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01			
			0,60	0,60							
Напиток из сухофруктов	Крупа рисовая		98,00	98,00							№394 СБ дошк 2016
	соль иодированная		3,00	3,00							
	Вода питьевая	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65		
	Масло сливочное										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	сухофрукты		15,30	15,00							№386 СБ дошк.2016 табл 6 стр 144, Дели + 2012
	Сахар		6,00	6,00							
	вода	100	183,00	183,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
			100	100							
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 неделя

День 7- ой

День 7- ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
Итого:	406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60	56,28 17,10 0,60	45,00 15,00 0,60	0,65	0,11	5,17	24,24		№ 39 сб дошк. 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	79,8 9 8,6 1,8 0,6 135 бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масса теста масса готовых клешек	60 7,20 7,20 1,8 0,6 135 18 5,5 0,6 1,6 8,8 0,16 16,20 18,00	3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25	50,00 34,20 7,50 10,00	32,50 32,50 7,50 10,00	6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.20.

Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	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							
Компот из свежих яблок	вода	18,75	18,75							
	томатная паста	1,25	1,25							
	соль иодированная	0,20	0,20							
		130/3		4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк2016	
	крупка 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							
Хлеб ржаной	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	
		180								
	яблоки свежие	34,00	28,00							
	сахар	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
		673		17,85	17,48	89,34	588,73	6,69		
	Итого:									
Гребешок с повидлом	ПОЛДНИК	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 иодированная	0,60	0,60							
	Дрожжи сухие	0,30	0,30							
	Вода питьевая	15,50	15,50							
	Повидло	15,30	15,00							
Напиток из шиповника	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	
		180								
	шиповник	18,40	18,00							
	сахар	6,00	6,00							
	вода	180,00	180,00							
		120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012	
	Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)			7,20	8,97	46,58	301,98	108,00		
	Итого:	360		41,47	44,86	199,39	1396,97	116,31		
	ВСЕГО:	1619								

День 8 - ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	5,00	5,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		406			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 дошколь. 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		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
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
			11,97	11,40						

Биточки рубленые из рыбы	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						
		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
Пюре Картофельное	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль 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						
		140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Компот из урюка	Картофель		22,12	21,00						
	Молоко		5,00	5,00						
	Масло сливочное		0,52	0,52						
	соль иодированная				0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб ржаной	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		702			20,28	23,06	75,64	598,52	36,87	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК		150		13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
		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						
Чай с сахаром	Вода		180,00	180,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		366			16,29	25,09	23,43	384,33	0,31	
Итого:		1674			49,00	62,58	174,74	1469,25	43,66	
ВСЕГО:										

День 9- ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
Крупа пшеничная		90,00	90,00							
Молоко		68,00	68,00							
Вода		2,50	2,50							
Сахар		0,50	0,50							
соль иодированная		3,00	3,00							
Масло сливочное										
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
чай весовой		6	6							
Сахар		92	90							
Молоко		90	90							
Вода										
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016	
Батон нарезной		5,10	5,00							
Сыр		5,00	5,00							
Масло сливочное										
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
Итого:	180									
ОБЕД										
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							
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сбдошк 2016	

Биточки "Домашние"	Яйцо		4,80	4,00						Акт проработки от 25.12.2018 №569
	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						
		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	цыплята - бройлеры с/м		84,9	55,13						№304 сб шк 2017
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
Компот из изюма и яблок	масло растительное		2,6	2,6						ТТК
		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
		180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
Хлеб ржаной	Вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
	сахар		6,00	6,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		667			19,24	14,79	103,59	613,33	5,05	
Запеканка творожная с молоком сгущенным	ПОЛДНИК									№251, сб дошк 2016
		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
Напиток из шиповника	молоко сгущенное		20,40	20,00						№399 сб дошк 2016
		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Кондитерское изделие	печенье		40,00	40,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
		40			3,00	3,92	29,76	166,80		
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:

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 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%