



## Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях с 8 по 10 мая с первым пребыванием от 3 до 7 лет

## День 1 - ый

дрожжи сухие	0,20	0,20								
вода	15,30	15,30								
масса полуфабриката		57,00								
для крошки:										
мука пшеничная	1,20	1,20								
масло сливочное	1,00	1,00								
масса крошки		2,00								
масло растительное для смазки										
изделий	1,00	1,00								
Чай с сахаром	180/6		0,06	0,02	6,01		23,94	0,03	№410,411 Дели2016	
чай чесовой		0,45	0,45							
сахар		6,00	6,00							
Вода	100	180,00	180,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	336		3,85	7,40	41,88		251,94	10,03		
Итого:	1640		46,74	52,24	202,18		1481,32	40,96		
ВСЕГО:										

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3									
Крупа полбяная		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							
Какао с молоком	180/6									
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									
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	404									
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок (нектар) различной	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	
<b>ОБЕД</b>										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60									
картофель		44,70	33,60							
морковь		11,25	9,00							
зеленый горошек к/с		15,00	9,00							
лук репчатый		7,20	6,00							
масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7									
Капуста свежая		18,75	15,00							
Картофель		19,95	15,00							
Морковь		12,50	10,00							
Лук репчатый		9,60	8,00							
Свекла		38,40	30,00							
Сахар		1,80	1,80							
Томат-паста		1,00	1,00							
Масло растительное		3,60	3,60							
соль иодированная		0,80	0,80							
Бульон		140,00	140,00							
Сметана		7,00	7,00							
Плов из отварной птицы	200									
цыпленка-бройлеры с/м		78,00	73,6							
масса отварной птицы			32,0							
масло сливочное		8,0	8,0							
Лук репчатый		11,9	10,00							
Морковь		16,3	13,00							
Крупа рисовая		55,0	55,0							
вода		86,0	86,0							
соль иодированная		0,8	0,8							
масса гарнира			168,0							
Компот из свежих яблок	180									
яблоки свежие		34,00	30,00							
сахар		6,00	6,00							
вода		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	0,00	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	697			18,88	19,73	101,02		677,79	9,74	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с молоком струпенским	130/20									
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							

Чай с сахаром и лимоном	соль иодированная молоко сгущенное	0,65 20,40	0,65 20,00	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6,00	6,00							
	лимон	8,00	7,00							
	Вода	180,00	180,00							
Итого:		343			24,33	20,09	39,01	434,68	3,37	
ВСЕГО:		1644			54,98	55,36	215,97	1606,69	19,40	

## День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5					6,06	6,99	30,07	228,00	
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
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	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	406					11,38	13,89	56,04	415,44	1,38
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	185	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
Кисломолочный напиток	180					5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
Итого:										
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свежей капусты с морковью	60					1,56	4,43	1,94	53,88	2,79
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 кручиной на мясном бульоне, с мясом говядины	180/10					4,22	2,33	8,77	76,57	5,99
говядина (лонгатка б/к)		16,00	16,00							
масса отварной говядины		12,00	12,00							
крупа 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							
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25					6,83	5,88	11,06	124,98	0,93
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 пропущенного лука			4,75							
яйцо куриное		0,90	0,75							
соль иодированная		0,42	0,42							
сухари панировочные		5,00	5,00							
Масса полуфабриката			59,0							
Масло растительное		1,00	1,00							
масса готовых котлет			50,0							
соус томатный с овощами			25,0							
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			22,50							
масса готового томатного соуса			25,00							
Кисель		180				0,54	0,09	16,18	75,24	0,99
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3					4,91	3,13	27,60	158,16	
макаронные изделия		45,50	45,50							
вода		275,00	275,00							
соль иодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		3,00	3,00							

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	9,85	47,05	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>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-помчак 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 полный		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		0,30	0,30							
изделий										
масло растительное для смазки листа	180/6	1,00	1,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016	
Напиток из шиповника										
шиповник		18,4	18							
сахар		6	6							
вода		180	180							
	286									
<b>Итого:</b>	<b>1575</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>50,97</b>	<b>41,55</b>	<b>201,42</b>	<b>1431,89</b>	<b>56,45</b>		

## День 4 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брutto	нетто						
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
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 дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,10	
<b>Итого:</b>									
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
<b>Итого:</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 гороховый с картофелем на курином бульоне	180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,7	0,7						
Бульон		140	140						
Фрикадельки из птицы	80			11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 2016
Цыплята - бройлеры с/м		90,90	59,00						
Хлеб пшеничный		15,00	15,00						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Вода		18,00	18,00						
Масса полуфабриката фрикаделек		92,00							
Ragu из овощей	150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 , сб дошк 2016
картофель		66,50	50,00						
морковь		30,00	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		41,00	32,75						
масса припущенной капусты			30,00						
соль йодированная		0,75	0,75						
Масло растительное		5,00	5,00						

	соус:		40,00	40,00										
	вода		1,80	1,80										
	Масло сливочное		1,80	1,80										
	Мука пшеничная		3,00	2,40										
	Морковь		1,44	1,20										
	Лук репчатый		2,40	2,40										
	томатная паста		0,60	0,60										
	Масло сливочное		0,40	0,40										
	сахар		0,40	0,40										
	соль йодированная			40,00										
	масса соуса				150,00									
	масса пирога					0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016			
Компот из урюка		180												
	урюк		18,4	18,0										
	Сахар		6	6,0										
	вода		183	183,0										
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>720</b>			<b>23,78</b>	<b>30,38</b>	<b>82,52</b>	<b>711,54</b>	<b>27,76</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>													
Омлет натуральный		150												
	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			150,00										
Чай с сахаром		180/6												
	чай весовой		0,45	0,45										
	сахар		6,00	6,00										
	Вода		180,00	180,00										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин )		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00		табл 9 стр 186, Дели + 2012			
<b>Итого:</b>		<b>456</b>			<b>15,08</b>	<b>25,09</b>	<b>18,38</b>	<b>365,36</b>	<b>18,31</b>					
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1787</b>			<b>53,79</b>	<b>73,23</b>	<b>180,77</b>	<b>1616,60</b>	<b>52,17</b>					

День 5 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порций	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур				
				брutto	нетто	белки							
<b>ЗАВТРАК</b>													
Суп молочный со звездочками	200												
	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									
	соль йодированная		1,00	1,00									
Кафеа с молоком	180/6												
	Кафеа-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												
	Батон нарезной		30,00	30,00									
	Масло сливочное		5,00	5,00									
<b>Итого:</b>	<b>421</b>					<b>11,71</b>	<b>12,90</b>	<b>48,14</b>	<b>350,82</b>	<b>2,19</b>			
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>													
Кисломолочный напиток (Кефир, ржанка, катык)	180/3												
	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>№420 СБ дошк 2016</b>		
<b>ОБЕД</b>													
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60												
	свекла		72,96	57,00									
	масло растительное		3,60	3,60									
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5												
	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 (лонгатка 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												
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50									
						17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№208 СБ дошк 2016		

		39,40	37,50								
		2,80	2,80								
			30,00								
		190,70	143,45								
			136,60								
			12,72	10,60							
			1,80	1,80							
				7,70							
			1,80	1,80							
			0,60	0,60							
			3,20	3,20							
				175,00							
				150,00							
				30,00							
			7,50	7,50							
			2,00	2,00							
			22,50	22,50							
Компот из изюма и яблок		180		0,35	0,12	26,2	108	1,44	TTK		
			16,53	14,50							
			9,18	9,00							
				14,40							
			183,00	183,00							
			6,00	6,00							
			сахар								
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		20,09	
		660		25,70	28,75	79,98	681,67				
Итого:											
	ПОЛДНИК	150			18,44	10,96	58,36	404,00		TTK №810 от 15.02.2023	
Батрушка королевская											
	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							
	343			18,57	10,99	64,59	430,48	2,83			
Итого:		1607		61,20	57,14	202,90	1564,97	26,37			
ВСЕГО:											

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		TTK № 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 дошк 2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
	411			11,83	15,01	50,92	401,97	1,45		
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	200	200	1,00			20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Сок (нектар) разливной	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00		
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 из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12	7,73	№99 сб шк 2017	
		24,30	23,10							
			10,00							
		77,14	58,00							
		31,25	25,00							
		12,50	10,00							
		12,00	10,00							
		4,00	4,00							
		0,60	0,60							

Котлеты рыбные	Бульон Сметана	70	135,00 7,00	135,00 7,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сушки панировочные масса полуфабриката масло растительное		63,30 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00	46,20 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное		46,80 0,60 98,00 3,00	46,80 0,60 98,00 3,00						
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
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 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		
		785			21,32	21,67	93,64	661,44	21,63	
Итого:	ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ 2017
	Макаронные изделия Вода Масло сливочное соль иодированная Сыр голландский		49,0 294,0 2,50 0,50 10,20	49,0 294,0 2,5 0,50 10,00						
Чай с мармеладом	чай весовой вода питьевая мармелад	160/10	0,45 160 10	0,45 160 10	0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
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

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5				6,06	6,99	30,07	228,00	
			22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00				ТТК №10Д	
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17
			2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00				№414 Дели 2016	
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68	
			30,00 5,00	30,00 5,00				№1 Дели 2016	
		406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17
Итого:									
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кисир,ягненка,капык)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
			185	180					№420 Сб дошк 2016
Итого:					5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	60				0,65	0,11	5,17	24,24	
			56,28 17,10 0,60	45,00 15,00 0,60					№ 39 сб дошк. 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14
			79,8 9 8,6 1,8 0,6 135 18 5,5 0,6 1,92 8,8 0,16 16,20 18,00	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					№91,128 сб дошк 201
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38
			50,00 34,20 7,50 10,00	32,50 32,50 7,50 10,00					ТТК 1001 от 10.06.20

Лук репчатый	12,00	10,00							
Масло растительное	2,00	2,00							
Масса пропущенного 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							
<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным</b>	<b>130/3</b>		<b>4,09</b>	<b>5,97</b>	<b>20,33</b>	<b>142,30</b>	<b>1,36</b>	<b>№180, сб дошк2016</b>	
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							
<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>180</b>		<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>25,09</b>	<b>103,14</b>	<b>0,81</b>	<b>342 сб шк 2017</b>	
яблоки свежие	34,00	28,00							
сахар	6,00	6,00							
вода	183,00	183,00							
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>45</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,97</b>	<b>0,54</b>	<b>17,84</b>	<b>89,19</b>	<b>588,73</b>	<b>6,69</b>
<b>Итого:</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>									<b>№445 СБ 2016</b>
Гребешок с повидлом	60								
Мука пшеничная в/с	38,50	38,50							
Мука пшеничная в/с на подсып.	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							
Масло растительное	2,00	2,00							
Яйцо для смазки изделия	1,00	1,00							
<b>Напиток из шиповника</b>	<b>180</b>		<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>6,68</b>	<b>31,38</b>	<b>90,00</b>	<b>№399 сб дошк 2016</b>	
шиповник	18,40	18,00							
сахар	6,00	6,00							
вода	180,00	180,00							
<b>Фрукты свежие</b> (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>1,08</b>	<b>0,24</b>	<b>9,72</b>	<b>51,60</b>	<b>18,00</b>	<b>табл 9 стр 186,Дели + 2012</b>	
<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>	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				брutto	нетто	белки			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5					5,47	6,75	29,10	199,50
Крупа манная	22,50	22,50							
Молоко	158,00	158,00							
Сахар	2,50	2,50							
соль иодированная	0,50	0,50							
Масло сливочное	5,00	5,00							
<b>Какао с молоком</b>	<b>180/6</b>					<b>3,67</b>	<b>3,19</b>	<b>10,87</b>	<b>90,78</b>
Какао-порошок	2,00	2,00							
Сахар	6,00	6,00							
Молоко	110,00	110,00							
Вода	80,00	80,00							
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>30/5</b>					<b>2,29</b>	<b>4,50</b>	<b>15,49</b>	<b>111,68</b>
Батон нарезной	30,00	30,00							
Масло сливочное	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 - ой ЗАВТРАК</b>									<b>№418 Дели2016</b>
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00			20,20	84,44	4,00
<b>Итого:</b>	<b>200</b>					<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет овощной	60					0,84	6,02	4,37	75,06
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							
<b>Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной</b>	<b>180/10/7</b>					<b>3,45</b>	<b>5,79</b>	<b>6,02</b>	<b>95,57</b>
говядина (котлетное мясо)	11,97	11,40							
или фарш говяжий	11,97	11,40							
<b>Итого:</b>	<b>11,44</b>								<b>№73,сб дошк 2016</b>

		1,19	1,00								
	Лук репчатый	0,96	0,80								
	Яйцо	1,00	1,00								
	Вода для фарша	0,10	0,10								
	соль иодированная		14,30								
	Масса полуфабриката		10,00								
	масса готовых фрикаделек	45,00	36,00								
	Капуста свежая	28,73	21,60								
	Картофель	9,00	7,20								
	Морковь	8,57	7,20								
	Лук репчатый	4,00	4,00								
	Масло растительное	0,60	0,60								
	соль иодированная	140,00	140,00								
	Вода	7,00	7,00								
	Сметана			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	TTK №3		
Биточки рубленые из рыбы		80									
	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								
Пюре Картофельное		140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016	
	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	
Компот из урюка		180	18,40	18,00							
	урюк		6,00	6,00							
	Сахар		183,00	183,00							
	вода									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>702</b>			<b>20,28</b>	<b>23,06</b>	<b>75,64</b>	<b>598,52</b>	<b>36,87</b>		
<b>ВСЕГО:</b>											

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брutto	нетто	белки			
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3				7,73	5,60	39,81	241,16
			22,50	22,50				0,86
			90,00	90,00				TTK № 9Д
			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
			0,45	0,45				1,38
			6	6				№ 413 сб дошк 2016
			92	90				
			90	90				
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5				3,61	5,83	15,49	128,77
			30,00	30,00				0,04
			5,10	5,00				№3 сб дошк 2016
			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 - ой ЗАВТРАК</b>								
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	185,00	180,00		5,22	4,50	7,56	92,00
								0,45
<b>Итого:</b>	<b>180</b>				<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</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						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7				2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016

		79,80	60,00						
Картофель		8,00	8,00						
Крупа перловая		10,00	8,00						
Морковь		4,76	4,00						
Лук репчатый		3,00	3,00						
Масло растительное		21,84	12,00						
огурцы соленые		0,70	0,70						
соль иодированная		132,00	132,00						
Бульон		7,00	7,00						
Сметана									
Гуляши из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептур 2016
говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
масса отварной говядины			40,00						
Морковь		17,50	14,00						
лук репчатый		8,50	7,10						
Вода питьевая		30,00	30,00						
томатная паста		1,20	1,20						
мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
масло растительное		2,70	2,70						
Макаронные изделия отварные	130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:	682			22,67	27,69	91,82	693,11	10,63	
Слойка сладкая	35			2,95	3,36	14,64	123,78		Сб нац. блюд и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Казань 1997
ПОЛДНИК									
мука пшеничная в/с		21,7	21,7						
Мука пшеничная в/с на подсыпь		0,7	0,7						
яйцо куриное		2,1	1,75						
масло сливочное		1,75	1,75						
молоко		8,75	8,75						
сахарный песок		0,7	0,7						
дрожжи сухие		0,28	0,28						
Соль йодированная		0,28	0,28						
масса теста			35,00						
сахарный песок		3,50	3,50						
масло сливочное		1,75	1,75						
масса полуфабриката			40,25						
яйцо для смазки изделий		0,60	0,50						
масло растительное для смазки		0,10	0,10						
листов	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном									
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		табл 9 стр 186 Дели + 2012
Итого:	328			4,58	3,89	41,87	245,26	12,83	
ВСЕГО:	1599			46,85	49,91	207,02	1476,06	26,19	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		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
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№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	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00			20,20	84,44	4,00
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
<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-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						

Яйцо	4,80	4,00									
вода	2,80	2,80									
соль иодированная	0,20	0,20									
Масса ланчи		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									
<b>Биточки "Домашние"</b>	<b>70</b>		<b>10,38</b>	<b>8,10</b>	<b>14,95</b>		<b>154,75</b>		<b>0,07</b>		<b>Акт проработки от 25.12.2018 №569</b>
цыпленка - бройлеры с/м	84,9	55,13									
или фарш куриный	57,89	55,13									
морковь	16,53	13,12									
Лук репчатый	18	15									
Масло растительное	1,5	1,5									
масса пропущенного лука		8									
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									
<b>Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным</b>	<b>130/2</b>		<b>3,13</b>	<b>2,48</b>	<b>31,72</b>		<b>161,79</b>				<b>№304 сб шк 2017</b>
Крупа рисовая	46,80	46,80									
соль иодированная	0,60	0,60									
Вода питьевая	281,70	281,70									
Масло сливочное	2,00	2,00									
<b>Компот из изюма и яблок</b>	<b>180</b>		<b>0,35</b>	<b>0,12</b>	<b>26,2</b>		<b>108,00</b>		<b>1,44</b>		<b>ТТК</b>
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									
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>45</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,97</b>	<b>0,54</b>	<b>17,84</b>		<b>89,19</b>			<b>табл 6 стр 144, Дели + 2012</b>
<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>											
<b>Запеканка творожная с молоком сгущенным</b>	<b>130/20</b>										<b>№251, сб дошк 2016</b>
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									
<b>Наггиток из шиповника</b>	<b>180/6</b>			<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>6,68</b>		<b>31,38</b>		<b>43,92</b>	<b>№399 сб дошк 2016</b>
Шиповник	18,4	18									
сахар	6	6									
Вода питьевая	180	180									
<b>Кондитерское изделие</b>	<b>40</b>	<b>40,00</b>	<b>40,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,92</b>	<b>29,76</b>		<b>166,80</b>			<b>табл 6 стр 144, Дели + 2012</b>
<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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4,2003

1.5 Сборник технологических нормативов, рецепттур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6 Сборник рецептур на приготовление пищи 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 0,109(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%