



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-00 часов с часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Коп - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	крупа геркулесовая молоко сахар соль йодированная масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток сахар молоко вода	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 сыром, маслом сливочным	батон нарезной сыр масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	цыплята-бройлеры потр с/м масса готовой мякоти птицы картофель крупа перловая морковь лук репчатый масло растительное огурцы соленые соль йодированная бульон сметана	180/10/7	24,30 10,00 79,80 8,00 10,00 4,76 3,00 21,84 0,70 132,00 7,00	23,40 10,00 60,00 8,00 8,00 4,00 3,00 12,00 0,70 132,00 7,00	3,97	6,57	8,91	114,76	6,29	№82 сбдошк 2016
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный хлеб пшеничный вода питьевая Лук репчатый Масло растительное масса притушенного лука Яйцо куриное соль йодированная сухари панировочные Масса полуфабриката Масло растительное масса готовых котлет	50/25	51,40 39,40 5,00 8,20 11,40 0,80 0,90 0,44 5,00 59,00 1,25 50,00	37,50 37,50 5,00 8,20 9,50 0,80 0,75 0,44 5,00 59,00 1,25 50,00	6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	№275, 366 СБ дошк 2016
соус томатный с овощами	лук репчатый морковь масло растительное бульон или вода Масло сливочное мука пшеничная морковь лук репчатый томатная паста Масло сливочное сахар соль йодированная масса готового томатного соуса		3,00 6,25 0,75 25,00 1,125 1,125 1,875 0,90 1,50 0,375 0,25 0,25 22,50	2,50 5,00 0,75 25,00 1,125 1,125 1,50 0,75 1,50 0,375 0,25 0,25 22,50	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль йодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52						
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	30,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012

Итого:	707			18,85	20,08	95,75	645,65	24,99	
ПОЛДНИК									
Залежанка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 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 йодированная		0,65	0,65						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	436			24,66	20,48	48,60	479,14	10,57	
ВСЕГО:	1732			62,63	61,38	211,55	1658,84	38,20	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
крупа полбяная			22,50	22,50						
молоко			90,00	90,00						
вода			68,00	68,00						
сахар			2,50	2,50						
соль йодированная			0,50	0,50						
масло сливочное			3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
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 Дели 2010
батон нарезной			30,00	30,00						
масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из притушенной моркови с курагой		60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016
морковь			65,00	52,00						
масса притушенной моркови				48,00						
курага			6,84	6,70						
масса набухшей кураги				10,00						
сахарный песок			3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
Капуста свежая			20,00	16,00						
Картофель			21,28	16,00						
Морковь			12,50	10,00						
Лук репчатый			9,52	8,00						
Свекла			41,00	32,00						
Сахар			0,20	0,20						
Томат-паста			2,00	2,00						
Масло растительное			4,00	4,00						
соль йодированная			0,70	0,70						
Бульон			140,00	140,00						
Сметана			7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
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						
соль йодированная			0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
гречневая крупа			61,90	61,90						
вода питьевая			92,30	92,30						
соль йодированная			0,40	0,40						
масло сливочное			3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты			15,30	15,00						
сахар			6,00	6,00						
вода			183,00	183,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		680			24,86	22,80	86,16	657,35	11,84	

ПОЛДНИК		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	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 апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
Итого:		473			17,85	25,60	44,63	482,64	13,11	
ВСЕГО:		1737			54,38	63,95	204,71	1626,09	30,84	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	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		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
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						
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кагык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		220			8,22	8,42	37,32	258,80	0,45	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с гренками		180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		47,88	36,00						
	горох		14,58	14,40						
	морковь		11,25	9,00						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		126,00	126,00						
	гренки:			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Птица тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022
	цыплята-бройлеры потр с/м		97,20	92,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	кисель-концентрат		21,00	21,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		668			23,56	24,55	80,34	654,34	7,38	
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом		90			13,20	15,30	55,80	402,05		№410,466 сб шк 2017
	мука пшеничная в/с		47,70	47,70						
	яйцо куриное		3,00	3,00						
	масло сливочное		2,16	2,16						

	вода питьевая		19,20	19,20						
	сахар		2,50	2,50						
	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	соль		0,70	0,70						
	мука пшеничная в/с		2,16	2,16						
	творог		36,00	35,10						
	яйцо куриное		1,94	1,62						
	сахар		1,98	1,98						
	мука пшеничная в/с		1,62	1,62						
	яйцо куриное		2,16	1,80						
	масло растительное		0,36	0,60						
	масло растительное		0,36	0,36						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		276			13,81	15,55	62,48	433,43	43,92	
ВСЕГО:		1573			59,96	62,34	245,92	1792,26	54,06	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупя 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		3,00	3,00						
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 маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
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
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00						
	масса отварной говядины			10,00						
	крупя пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Пюре картофельное с маслом сливочным		140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		703			22,26	16,48	87,16	587,02	35,76	
ПОЛДНИК										
Вак балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		См. также рецептуру мясных и куриных изделий татарской кухни
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00						
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,10	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 йодированная		0,40	0,40							
	масса теста			50,00							
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50							
	или фарш говяжий		23,50	22,50							
	крупа рисовая		6,00	6,00							
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00							
	лук репчатый		7,80	6,50							
	масло сливочное		7,50	7,50							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	выход фарша			50,00							
	яйцо куриное		1,20	1,00							
	масло сливочное		1,00	1,00							
	масло растительное		0,25	0,25							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 Дели 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016	
Итого:		376			7,48	10,77	44,44	305,73	10,03		
ВСЕГО:		1663			41,83	39,70	205,66	1370,13	50,56		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	крупа манная		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
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						
Итого:		423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	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 зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		180/10			3,68	3,21	12,22	101,69	8,69	№83 сб дошк 2016
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	фрикадельки мясные:			14,30						
	говядина (котлетное мясо 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						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные с геркулесом		80			10,27	9,79	22,80	141,86	0,06	ТТК №758 от 23.11.23
	говядина (котлетное мясо б/к)		31,50	30,00						
	или фарш говяжий		31,50	30,00						
	цыплята-бройлеры потр с/м		47,74	31,00						
	вода питьевая		8,00	8,00						
	крупа геркулесовая		9,00	9,00						
	масса набухшей крупы			18,00						
	лук репчатый		28,80	24,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			17,50						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса полуфабриката			96,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
Рагу 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						№366, сб дошк 2016
	соус:									
	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						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		715			22,76	32,06	88,00	667,54	34,02	
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			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Йогурт в инд стаканчике		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	№418 Дели 2016
Итого:		523			20,70	28,85	29,93	463,30	3,56	
ВСЕГО:		1841			57,84	76,56	193,89	1634,21	39,18	

2 неделя

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа пшено		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,49	12,23	50,89	371,68	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						

Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупа манная яйцо лук репчатый вода соль иодированная сахар сухари панировочные масло растительное масса полуфабриката	80	82,20 63,00 2,10 1,44 18,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00	60,00 60,00 2,10 1,20 15,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00 94,40	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
Пюре картофельное с маслом сливочным	картофель молоко масло сливочное соль иодированная масло сливочное	140/3	159,60 22,12 5,00 0,52 3,00	119,70 21,00 5,00 0,52 3,00	2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	28,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		678			18,79	19,14	83,57	587,60	34,08	
ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром	макаронные изделия вода соль иодированная сыр голландский масло сливочное	150	49,00 294,00 0,50 25,50 2,50	49,00 294,00 0,50 25,50 2,50	10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 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
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6	18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
Итого:		366			13,27	9,38	42,74	308,28	90,18	
ВСЕГО:		1628			48,46	45,46	189,75	1388,94	125,88	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	крупа геркулесовая молоко сахар соль йодированная масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Какао с молоком	какао-порошок сахар молоко вода	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками	морковь яблоки масло растительное сахарный песок	60	62,50 11,40 2,40 1,20	50,00 10,00 2,40 1,20	0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый Масло растительное соль иодированная вода питьевая говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий лук репчатый яйцо вода для фарша соль иодированная масса полуфабриката	180/10/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 0,60 140,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 14,30	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016

	масса готовых фрикаделек		7,00	10,00							
	Сметана			7,00							
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016	
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		39,90	38,00							
	лук репчатый		24,00	20,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	масса пассерованного лука репчатого			10,00							
	хлеб пшеничный		8,00	8,00							
	вода питьевая		12,00	12,00							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00							
	масса полуфабриката			72,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
	масса готовых тефтелей			60,00							
	соус томатный:										
	вода питьевая		20,00	20,00							
	масло сливочное		0,90	0,90							
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90							
	морковь		1,50	1,20							
	лук репчатый		0,72	0,60							
	томатная паста		1,25	1,25							
	масло растительное		0,30	0,30							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	сахар		0,20	0,20							
	масса готового соуса			20,00							
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017	
	горох		66,30	65,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	вода питьевая		163,00	163,00							
	масло сливочное		2,40	2,40							
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	урюк		18,40	18,00							
	масса отварных сухофруктов			28,80							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:		687			25,90	15,85	81,34	579,31	16,26		
	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 иодированная		0,40	0,40							
	масса готового омлета			150,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 сб дошк 2016	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012	
	(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Итого:		391			17,78	25,59	44,42	480,26	10,31		
ВСЕГО:		1662			57,99	57,20	204,10	1577,06	32,46		

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
	ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		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			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,99	13,63	64,54	429,53	2,28	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
	ОБЕД									
Винегрет овощной		60			0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		12,60	10,00						

	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	огурцы соленые		12,74	7,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса бланшированного лука			4,50						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса подсушенной лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,90	55,13						
	морковь		57,89	55,13						
	лук репчатый		16,53	13,12						
	масло растительное		18,00	15,00						
	масса припущенного лука		1,50	1,50						
	соль иодированная			8,00						
	яйцо		0,57	0,57						
	мука пшеничная		0,84	0,70						
	масса полуфабриката		5,25	5,25						
	масло растительное			82,60						
Картофель запеченный		140	2,60	2,60	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270,00	203,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		695			22,04	24,78	103,37	719,23	27,53	
ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	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 апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		525			14,94	10,39	71,18	437,78	13,29	
ВСЕГО:		1809			54,19	53,31	246,65	1678,54	43,64	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	крупа пшеничная		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК										

Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
	ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	крупка рисовая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	томатная паста		2,20	2,20						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		165,60	132,00						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый		13,20	11,00						
	масло растительное		1,20	1,20						
	масса пассерованного лука			5,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		45,70	43,75						
	или фарш говяжий		45,70	43,75						
	масса готового фарша			35,00						
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60						
	масса соуса:			18,00						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	масло сливочное		0,84	0,84						
	мука пшеничная в/с		0,84	0,84						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль иодированная		0,18	0,18						
	сахар		0,18	0,18						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +,
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		675			19,41	16,62	67,87	512,79	39,01	
	ПОЛДНИК									
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:									
	масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	творог		78,50	78,50						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
	масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода питьевая		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		436			19,95	11,41	73,14	478,38	103,92	
ВСЕГО:		1 705			50,40	38,19	221,48	1449,03	148,42	
ИТОГО за 10 дней		16862			520,52	537,89	2096,22	15392,07	582,59	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1686			52,05	53,79	209,62	1539,21	58,26	

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. Москвы, выпуск 4, 2003
- 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
- 1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели 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%