

"СОГЛАСОВАНО"
 Заведующий МБДОУ "Детского сада № 103"
 Е.Р. Кутдусова

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню
 для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
 от 3-7 лет

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом	200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Крупа манная		20,00	20,00					
Молоко		176,00	176,00					
Сахар		3,00	3,00					
Соль		1,50	1,50					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с сахаром	180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Заварка		0,45	0,45					
сахар		5	5					
Вода		180	180					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	425			12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	125	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418Дели2016
Итого:	125			0,60	0,06	22,00	90,90	
	550			12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД								
Салат из свеклы	50			0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Свекла		64,60	47,50					
Масло растительное		2,50	2,50					
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5			4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
цыплята		33,85	22					
Капуста свежая		50,00	40,00					
Картофель		36,96	24,00					
Морковь		10,64	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Сметана		5,00	5,00					
Соль		1,20	1,20					
Вода		160,00	160,00					
Котлеты рубленые из говядины	70			6,2	7,3	12	138,5	№299 Дели2016
фарш из говядины		51,9	51,9					
Хлеб пшеничный 1с		12,6	12,6					
Вода		16,8	16,8					
Лук репчатый		5,9	5					
Сухари панировочные		7	7					
Соль		0,5	0,5					
масса полуфабриката			86					
Масло растительное		2	2					
Макароны отварные	130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
макаронные изделия		45,50	45,50					
Масло сливочное		2,60	2,60					
Соль		0,70	0,70					

Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
	Багон нарезной		30,00	30,00					
	Сыр		7,14	7,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Итого:		425			12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие		100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дели 2010
апельсин									
Итого:		100			1,00	0,00	8,10	36,40	
		525			13,42	15,58	62,31	443,50	
Салат из свежей капусты	ОБЕД	50			0,66	2,50	4,50	43,10	№21 Дели2016
	капуста свежая		50,60	40,50					
	морковь		6,25	5,00					
	сахар		0,80	0,80					
	Масло растительное		2,50	2,50					
	соль		0,20	0,20					
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками		200/15			3,91	7,80	25,60	188,24	№38 Пермь2001
	Фарш из говядины		17,1	17,1					
	Лук репчатый		1,79	1,5					
	Яйцо		1,5	1,5					
	Вода для фарша		1,7	1,7					
	Масса полуфабриката			20,1					
	Картофель		61,6	40					
	Лук репчатый		9,52	8					
	Морковь		10,64	8					
	Масло растительное		1,7	1,7					
	соль		1	1					
	Мука пшеничная		16,00	16,00					
	Яйцо		4,50	4,50					
	Масло сливочное		1,80	1,80					
	вода		152,00	152,00					
Биточки рубленные из рыбы		70			9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
	Фарш из минтая		52,50	52,50					
	Яйцо		10,50	10,50					
	крупа манная		1,75	1,75					
	Лук репчатый		15,50	13,00					
	вода		5,30	5,30					
	Соль		0,50	0,50					
	сухари панировочные		5,00	5,00					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	Сахар		0,20	0,20					
	Масса полуфабриката			83,00					
Пюре Картофельное		130			3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
	Картофель		171,86	111,60					
	Молоко		20,50	19,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		1,00	1,00					
Кисель		180					10,00	40,00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		682,5			19,82	20,14	87,25	609,44	
Кондитерские изделия	ПОЛДНИК	10	10,00	10,00	2,60	10,00	7,00	128,00	
крекер			10,00	10,00					
Молоко кипяченое		120	126,46	120,00	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00					

Салат из моркови		50			0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
	Морковь		66,5	50					
	Сахар		0,5	0,5					
Суфле из творога с молоком стуженным		150/20			8,00	5,50	38,57	235,00	№365сбшк2004
	Творог		109,28	107,14					
	крупя манная		11,40	11,40					
	Яйцо		7,14	7,14					
	Сахар		11,40	11,40					
	Молоко		21,40	21,40					
	Сметана		14,28	14,28					
	соль		0,30	0,30					
	Масло растительное		0,60	0,60					
	Молоко стуженное		20,00	20,00					
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
	Заварка		0,35	0,35					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,1	5					
	Вода		180,0	180,0					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		563			16,67	18,80	81,27	559,30	
ВСЕГО:		1770,5			49,91	54,52	230,83	1612,24	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
		25,00	25,00					
		120,00	120,00					
		56,00	56,00					
		1,00	1,00					
		1,00	1,00					
		5,00	5,00					
Чай с молоком, сахаром	180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
		0,45	0,45					
		5	5					
		48	48					
		130	130					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
		30,00	30,00					
		5,00	5,00					
Итого:	425			11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-абрикосовый	125	125	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125			1,20	0,00	12,00	49,60	
	550			12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД								
Икра кабачковая	50			0,95	4,45	7,50	73,85	№ 57 Дели 2016
		52,50	50,00					
Свекольник со сметаной	200/6			3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Пермь2001
		69,36	51,00					
		53,13	34,50					
		11,70	8,80					
		10,59	8,90					
		4,00	4,00					
		1,00	1,00					

	Сахар		1,30	1,30						
	Сметана		6,00	6,00						
	Соль		1,00	1,00						
	Вода		160,00	160,00						
Гуляш из индейки		45/45			7,56	7,80	17,06	168,70	ТТК №61	
	Индейка филе		67,00	64,00						
	Масло растительное		6,00	6,00						
	Томат-паста		3,00	3,00						
	Морковь		5,32	4,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	Сахар		0,45	0,45						
	Соль		1,00	1,00						
Каша гречневая вязкая		130/3			4,90	3,50	21,00	135,10	№182, Дели 2016	
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		108,00	108,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Соль		0,50	0,50						
Напиток апельсиновый		180			0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55	
	Апельсин		19,80	19,80						
	вода		180,00	180,00						
	Сахар		5,00	5,00						
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:		696,5			18,64	21,65	86,70	616,15		
	ПОЛДНИК									
Вак-балиш		75			7,50	8,00	44,50	280,00	С6 рецептур татарской нац. кухни Казань 1997	
	мука пшеничная		26,6	26,6						
	Яйцо		2,16	2,16						
	Масло сливочное		2,16	2,16						
	Соль		0,16	0,16						
	Молоко		10,4	10,4						
	Сахар		0,8	0,8						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Масса теста			42						
	Фарш из говядины		18,75	18,75						
	Крупа рисовая		5,00	5,00						
	Масса сваренного риса			12,50						
	Лук репчатый		6,40	5,40						
	Масло сливочное		6,20	6,20						
	Соль		0,10	0,10						
	масса фарша			42,00						
	На смазку изделий									
	Яйцо		0,80	0,80						
	Масло сливочное		0,80	0,80						
	Масло растительное		0,10	0,10						
Раженка		120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010	
	раженка		123,6	120						
Рагу из овощей		130			2,00	6,00	13,65	117,00		
	Картофель		64,06	41,60						
	Морковь		13,83	10,40						
	Лук репчатый		12,37	10,40						
	Капуста свежая		71,50	57,20						
	Масло растительное		3,90	3,90						
	соус сметанный:			39,00						
	Сметана		9,00	9,00						
	Вода		29,25	29,25						
	Мука пшеничная		2,92	2,92						
	Соль		1,30	1,30						
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50		
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016	

	Заварка		0,45	0,45					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Итого:		533			15,66	17,25	79,44	535,88	
ВСЕГО:		1779,5			47,10	53,20	229,84	1583,93	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5			8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6
		30,00	30,00					
		100,00	100,00					
		72,00	72,00					
		1,00	1,00					
		1,00	1,00					
		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180			1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
		2,50	2,50					
		10,00	10,00					
		90,00	90,00					
		108,00	108,00					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
		30,00	30,00					
		7,14	7,00					
		3,00	3,00					
Итого:	425			14,02	15,14	53,34	406,40	
Фрукты свежие	100	114	100	0,50	0,43	14,00	61,00	№ 386 Дели 2016
груша								
Итого:	100			0,50	0,43	14,00	61,00	
	525			14,52	15,57	67,34	467,40	
ОБЕД								
Салат "Пестрый"	50			0,50	2,25	8,80	58,00	№31 Справочник Москва2003
		42,60	33,30					
		15,20	13,30					
		1,70	1,70					
		2,50	2,50					
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5			4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дели 2016
		33,85	22					
		92,40	60,00					
		8,00	8,00					
		10,64	8,00					
		4,76	4,00					
		3,00	3,00					
		21,84	12,00					
		5,00	5,00					
		1,00	1,00					
		152,00	152,00					
Макаронник с мясом	160/3			10,80	10,00	35,00	275,00	№431(3),сб1996 ТТК №9Д
		53,70	53,7					
		2,60	2,6					
			34,0					
		48,3	48,3					
			140,0					
		2,0	2,0					
		14,3	12,0					
			6,4					
		1,6	1,6					
		2,4	2,4					

	яйцо		5,6	5,6					
	соль		1,7	1,7					
	масса полуфабриката			188,0					
	Масло сливочное		3,0	3,0					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		650,5			18,36	20,19	92,44	627,00	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		20	20	20	1,20	0,80	25,00	111,00	
печенье			20	20					
Молоко кипяченное		120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00					
Салат из моркови с яблоками		50			0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
	Морковь		35,37	26,60					
	Яблоки		24,45	21,50					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным		150			9,00	12,50	24,00	244,50	№ 250 Дели 2016
	Творог		98,8	97,5					
	Крупа рисовая		18	18					
	Сахар		9	9					
	Яйцо		7,8	7,8					
	Масло сливочное		3,9	3,9					
	Сметана		3,9	3,9					
	Масса полуфабриката			153,4					
	Молоко сгущенное		20	20					
Напиток шиповника		180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
	шиповник порошок		2,7	2,7					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		548			16,37	18,83	76,80	541,50	
ВСЕГО:		1723,5			49,25	54,59	236,58	1635,90	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
КАША								
Каша полбяная молочная с маслом	200/5			7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
		25,00	25,00					
		100,00	100,00					
		72,00	72,00					
		1,00	1,00					
		1,00	1,00					
		5,00	5,00					
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
		2,00	2,00					
		10,00	10,00					
		90,00	90,00					
		100,00	100,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
		30,00	30,00					
		5,00	5,00					
Итого:	420			12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок	125	125	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016

вишневый									
Итого:	125			0,87	0,25	16,50	71,00		
	545			12,89	14,75	68,31	456,50		
Салат из моркови	50			0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г	
		66,5	50						
		0,5	0,5						
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15			4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016	
		17,1	17,1						
		1,79	1,5						
		1,5	1,5						
		1,7	1,7						
		20,1	20,1						
		92,40	60,00						
		10,64	8,00						
		9,52	8,00						
		8,00	8,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		152,00	152,00						
Плов из курицы	160			12,3	15,1	41,2	352	№321 Дели 2016	
		104,58	68						
		3	3						
			50						
		3	3						
		19	14,3						
		7,7	7						
Компот из свежих яблок	180		38,50					№ 390 Дели 2016	
		0,80	0,80						
			110,00	0,10	0,10	11,80	48,50		
		40,8	36,0						
		155,0	155,0						
		5,0	5,0						
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	642,5			19,81	21,46	94,74	652,60		
Кондитерские изделия	30	30,00	30,00	3,00	6,80	44,20	245,70		
печенье		30,00	30,00						
Кефир	120			3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010	
		123,60	120,00						
Омлет натуральный	140			8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016	
		105,00	105,00						
		40,00	40,00						
			145,30						
		4,00	4,00						
		1,10	1,10						
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50		
Чай с сахаром	180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016	
		0,45	0,45						
		5	5						
		180	180						
Итого:	498			16,86	18,73	78,89	548,18		
ВСЕГО:	1685,5			49,56	54,94	241,94	1657,28		

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		

ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5				6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Крупа Геркулесовая		25,00	25,00						
Молоко		120,00	120,00						
вода		56,00	56,00						
Сахар		1,00	1,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/5				2,60	2,30	14,30	89,00	№394 Дели2010
Заварка		0,45	0,45						
Сахар		5	5						
Молоко		48	48						
Вода		130	130						
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3				4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		7,14	7,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Итого:	430				14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие	100	114	100		0,40	0,40	12,00	53,20	№386 Дели 2016
яблоко									
Итого:	100				0,40	0,40	12,00	53,20	
Итого:	530				14,50	15,40	63,70	470,50	
ОБЕД									
Салат из капусты с яблоками	50				1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Капуста свежая		66,25	53						
масса стертой капусты			33						
Яблоки		19	14						
Сахар		1	1						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль		0,6	0,6						
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10				3,25	4,40	26,00	157,00	ТТК№139
Фарш из говядины		17,1	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,5	1,5						
Вода для фарша		1,7	1,7						
Масса полуфабриката			20,1						
Картофель		61,60	40,00						
Горох		20,25	20,00						
Морковь		10,64	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Соль		1,20	1,20						
Вода		144,00	144,00						
гренки									
Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Биточки куриные "Солнышко"	70				8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Цыплята		84,62	55,00						
Морковь		23,27	17,50						
Лук репчатый		11,90	10,00						
Яйцо		2,10	2,10						
соль		0,60	0,60						
сухари панировочные		6,00	6,00						
Масса полуфабриката			81,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Макаронные изделия	130	45,50	45,50		4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Макаронные изделия		2,60	2,60						
Масло сливочное		0,70	0,70						
Соль		0,70	0,70						

Кисель		180					10,00	40,00	№284Партнер2014
	Кисель-концентрат		21,60	21,60					
	вода		172,00	172,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		692,5			18,85	21,20	94,60	645,70	
	ПОЛДНИК								
Плошка новомосковская		60			2,40	3,10	27,90	149,00	№184 "Партнер"г. Уфа2010
	мука пшеничная		42	42					
	дрожжи сухие		0,3	0,3					
	соль		0,6	0,6					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		4	4					
	яйцо		1,3	1,3					
	Молоко		4	4					
	Вода		17,00	17,00					
	масса полуфабриката			70,00					
	Масло растительное		0,20	0,20					
Ряженка		120			4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
	ряженка		123,6	120					
Рагу с индейкой		40/120			7,00	11,00	18,50	200,00	ТТК №62
	индейка филе		58,80	56,00					
	Картофель		135,52	88,00					
	Морковь		14,89	11,20					
	Соль		0,00	0,50					
	вода		32,00	32,00					
	Масло растительное		8,00	8,00					
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
	сахар		0,38	0,38					
Чай фруктовый		180/7			0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
	Заварка		0,45	0,45					
	урюк		7,2	7,2					
	сахар		7	7					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		550			15,68	17,42	79,70	537,00	
ВСЕГО:		1772,5			49,03	56,02	238,00	1653,20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом	200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
		20,00	20,00					
		176,00	176,00					
		3,00	3,00					
		1,50	1,50					
		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180			1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
		2,50	2,50					
		10,00	10,00					
		90,00	90,00					
		108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
		30,00	30,00					
		5,00	5,00					
Итого:	420			13,52	15,84	51,84	404,00	

Сок персик-банан	125	125	125	0,60	0,01	15,00	64,00	№418 Дели 2016
Итого:	125			0,60	0,01	15,00	64,00	
	545			14,12	15,85	66,84	468,00	
ОБЕД								
Огурцы соленые	50			0,40	0,05	0,85	5,50	стр 563, сб 1996
Огурцы соленые		91,00	50,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5			3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Фарш из говядины		17,1	17,1					
Лук репчатый		1,79	1,5					
Яйцо		1,5	1,5					
Вода для фарша		1,7	1,7					
Масса полуфабриката			20,1					
Капуста свежая		20,00	16,00					
Картофель		24,64	16,00					
Морковь		10,64	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Свекла		43,52	32,00					
Сахар		1,00	1,00					
Томат-паста		1,00	1,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
Сметана		5,00	5,00					
Соль		1,60	1,60					
Вода		160,00	160,00					
Биточки рубленые из рыбы	70			9,75	5,00	4,15	100,60	ТТК №3Д
фарш из минтая		52,50	52,50					
Яйцо		10,50	10,50					
крупа манная		1,75	1,75					
Лук репчатый		15,50	13,00					
вода		5,30	5,30					
Соль		0,50	0,50					
сухари панировочные		5,00	5,00					
Масло растительное		1,50	1,50					
Сахар		0,20	0,20					
Масса полуфабриката			83,00					
Рис отварной	130			3,40	6,80	35,00	214,80	№201 Пермь 2001
Крупа рисовая		46,80	46,80					
Вода		98,00	98,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Соль		1,00	1,00					
Напиток апельсиновый	180			0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
Апельсин		19,80	19,80					
вода		180,00	180,00					
Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	687,5			18,62	20,25	91,80	623,70	
ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия крекер	10	10,00	10,00	0,50	2,00	18,50	90,00	
Молоко кипяченое	120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели 2016
молоко		126,46	120,00					
Салат из моркови с яблоками	50			0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели 2016
Морковь		35,37	26,60					
Яблоки		24,45	21,50					
Масло растительное		2,00	2,00					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20			9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели 2010
Творог		140,00	138,00					

	Крупа манная		9,00	9,00					
	Яйцо		6,00	6,00					
	Сахар		12,00	12,00					
	Сметана		6,00	6,00					
	Масло сливочное		6,00	6,00					
	Сухари панировочные		6,00	6,00					
	Соль		0,50	0,50					
	Молоко сгущенное		20,00	20,00					
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
	Заварка		0,35	0,35					
	Сахар		5	5					
	лимон		5,1	5					
	Вода		180,0	180,0					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:		563			15,99	17,24	78,30	527,30	
ВСЕГО:		1795,5			48,73	53,34	236,94	1619,00	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
КАША ЗАВТРАК	200/5			8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Каша пшеничная молочная с маслом		30,00	30,00					
		100,00	100,00					
		72,00	72,00					
		1,00	1,00					
		1,00	1,00					
		5,00	5,00					
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	№397 Дели2010
		2,00	2,00					
		10,00	10,00					
		90,00	90,00					
		100,00	100,00					
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
		30,00	30,00					
		7,14	7,00					
		3,00	3,00					
Итого:	425			15,22	16,38	55,01	427,30	
Фрукты свежие	100	114	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
яблоко								
Итого:	100			0,06	0,36	12,00	49,00	
	525			14,20	15,74	67,01	472,00	
САЛАТ ОБЕД	50			0,60	1,60	3,00	29,00	№34, Дели2016
Салат из свеклы		64,60	47,50					
		2,50	2,50					
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5			5,7	6,80	15,40	144	№62"Партнер"201
		33,85	22					
		30,00	24,00					
		30,80	20,00					
		10,64	8,00					
		9,52	8,00					
		8,00	8,00					
		4,00	4,00					
		1,20	1,20					
		176,00	176,00					
		5,00	5,00					
Запеканка картофельная с мясом	150/20			9,20	12,00	34,00	281,00	№291 Дели2010
		58,00	58,00					
		220,22	143,00					

	Лук репчатый		12,26	10,30					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	Соль		1,80	1,80					
	сухари панировочные		2,00	2,00					
	Соус :								
	Сметана		5,00	5,00					
	Мука пшеничная		1,30	1,30					
	вода		15,00	15,00					
	Соус сметанный			20,00					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		657,5			18,00	20,84	88,40	611,70	
	ПОЛДНИК								
Шафран с яблоками		50			2,42	3,5	24,9	140	Сб нац блюд 1996, акт 20
	Мука пшеничная		24,8	24,8					
	Сахар		3,46	3,46					
	Яйцо		2,73	2,73					
	соль		0,3	0,3					
	дрожжи сухие		0,3	0,3					
	Молоко		10	10					
	Масло сливочное		2,44	2,44					
	Яблоки		16,6	14,56					
	Масло растительное		1	1					
Катык		120			3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
	катык		123,60	120,00					
Гречка с фаршем и овощами		160			7,50	11,20	33,20	263,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
	фарш из говядины		53	53					
	вода		65	65					
	Крупа гречневая		57	57					
	Морковь		19,28	14,5					
	Лук репчатый		8,7	7,3					
	Масло растительное		7,2	7,2					
	соль		1	1					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
	Заварка		0,45	0,45					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Итого:		538			15,55	17,95	79,39	539,98	
ВСЕГО:		1720,5			48,83	55,53	234,80	1627,98	

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК								
Суп молочный с вермишелью	180			9,80	9,60	19,40	203,00	№100 Дели 2016
			14,00	14,00				
			1,00	1,00				
			136,00	136,00				
			30,00	30,00				
			1,00	1,00				
			1,00	1,00				
Чай с сахаром	180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
			0,45	0,45				
			5	5				
			180	180				
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010

	Батон нарезной		30,00	30,00					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:		400			12,16	14,12	39,79	334,38	
Сок		125	125	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
	яблоко-груша								
Итого:		125			0,75	0,38	23,00	98,42	
		525			12,91	14,50	62,79	432,80	
	ОБЕД								
Салат "Витаминный"		50			0,80	3,00	8,00	62,00	№15 "Партнер"Уфа 2009
	Капуста свежая		43,75	35,00					
	Морковь		16,62	12,50					
	Яблоки		12,83	11,25					
	Сахар		0,80	0,80					
	Масло растительное		0,80	0,80					
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б		200/6			3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016
	Капуста свежая		50,00	40,00					
	Картофель		36,96	24,00					
	Морковь		10,64	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сметана		6,00	6,00					
	Соль		1,20	1,20					
	Вода		160,00	160,00					
Плов из отварной говядины		180			13,50	12,00	35,00	302,00	№108"Партнер"2014
	Говядина		52,00	52,0					
	масса вареного мяса			32,0					
	Масло растительное		7,0	7,0					
	Лук репчатый		10,7	9,0					
	Морковь		15,6	11,7					
	Крупа рисовая		51,3	51,3					
	вода		77,4	77,4					
	Соль		1,8	1,8					
	масса гарнира			151,0					
Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40,8	36,0					
	вода		155,0	155,0					
	сахар		5,0	5,0					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		653,5			19,60	20,00	87,00	606,00	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		20	20	20	0,20	3,80	13,50	90,00	
	печенье		20	20					
Молоко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00					
Салат из моркови		50			0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
	Морковь		66,5	50					
	Сахар		0,5	0,5					
Запеканка из творога с крошкой		150			10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
	Мука пшеничная		40,5	40,5					
	Сахар		15	15					
	соль		0,5	0,5					
	масло сливочное		18	18					
	Творог		85	83,75					
	Яйцо		10,5	10,5					
	Масло растительное		1	1					
	масса полуфабриката			170					
Напиток шиповника		180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
	шиповник порошок		2,7	2,7					

	Сахар		5	5				
	Вода		180	180				
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:		548			16,75	17,39	80,70	547,50
ВСЕГО:		1726,5			49,26	51,89	230,49	1586,30

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная с маслом	200/5			7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
			25,00	25,00				
			100,00	100,00				
			72,00	72,00				
			1,00	1,00				
			1,00	1,00				
			5,00	5,00				
Кофейный напиток с молоком	180			1,22	1,34	11,94	65,00	№395 Дели2010
			2,50	2,50				
			10,00	10,00				
			90,00	90,00				
			108,00	108,00				
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
			30,00	30,00				
			7,14	7,00				
			3,00	3,00				
Итого:	425			13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100			0,36	0,36	22,00	92,68	
	525			13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД								
Салат из моркови с яблоками	50			0,37	2,00	4,30	37,00	№41Дели2016
			35,37	26,60				
			24,45	21,50				
			2,00	2,00				
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15			4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010
			33,85	22				
			15,00	15,00				
			4,00	4,00				
			2,80	2,80				
			0,20	0,20				
				16,00				
			10,64	8,00				
			9,52	8,00				
			2,00	2,00				
			190,00	190,00				
			1,00	1,00				
Котлеты "Аппетитные"	70			6,41	7,50	17,50	163,20	ТТК №7Д акт к п 2014
			41,70	41,70				
			47,73	31,03				
			10,41	8,75				
			3,50	3,50				
			9,00	9,00				
			5,80	5,80				
			9,00	9,00				
			0,50	0,50				
			2,00	2,00				
Каша перловая с овощами	130/4			4,90	7,50	25,00	187,00	№180,Дели 2016
			25,50	25,50				

	Вода		90,00	90,00					
	Морковь		22,61	17,00					
	Лук репчатый		2,38	2,00					
	Соль		0,50	0,50					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
Напиток апельсиновый		180			0,27	0,1	15,0	62	ТТК №55
	Апельсин		19,80	19,80					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		686,5			18,71	21,10	94,24	641,70	
	ПОЛДНИК								
Кондитерские изделия		30	30,00	30,00	1,60	5,30	40,00	218,00	
печенье			30,00	30,00					
Кефир		120			3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
	кефир		123,60	120,00					
Омлет натуральный		140			8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
	Яйцо		105,00	105,00					
	Молоко		40,00	40,00					
	масса омлетной смеси			145,30					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
	Соль		1,10	1,10					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,45	0,45					
	сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Итого:		498			15,46	17,23	74,69	520,48	
ВСЕГО:		1709,5			47,55	53,58	234,27	1613,86	
ИТОГО за 10 дней:		17471,00			486,41	540,73	2349,08	16200,77	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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 №11)
При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.
 - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
 - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.
 - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг. оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г
 - Технико-технологические карты
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);
 - сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)
 - яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)
 - огурцы и помидоры свежие парниковые
 - 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%