



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12-часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - вий

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			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 дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	411			11,82	18,09	55,33	432,40	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы		61,20	60,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88,сб дошк2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		11,97	11,40						
Яйцо		1,19	1,00						
Вода для фарша		0,96	0,80						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масса полуфабриката		0,10	0,10						
масса готовых фрикаделек			14,30						
Картофель			10,00						
Морковь		79,80	60,00						
Лук репчатый		10,00	8,00						
вермишель		9,52	8,00						
Масло растительное		8,00	8,00						
соль иодированная		4,00	4,00						
Вода		0,70	0,70						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		51,16	49,00						
Хлеб пшеничный		14,64	12,30						
вода питьевая		11,00	11,00						
сухари панировочные		14,70	14,70						
соль иодированная		4,00	4,00						
масса полуфабриката		0,70	0,70						
масло растительное			84,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк2016
крупка гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
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 пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	703			26,70	23,74	92,61	694,58	11,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Удлинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						

	масса отварной рыбы			39,75							
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25							
	яйцо		6,3	5,25							
	молоко		12	12							
	масло сливочное		2,25	2,25							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	Масло растительное		1	1							
	масса пудинга			60							
	Соус молочный										
	молоко		10	10							
	масло сливочное		1,1	1,1							
	Мука пшеничная		1,1	1,1							
	Вода		10	10							
	Сахар		0,2	0,2							
	соль иодированная		0,13	0,13							
	масса соуса			20							
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	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							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03		№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50			табл 6 стр 136, Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134, Ддели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк.2016
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45		
ВСЕГО:		1853			62,07	61,48	226,16	1713,69	42,78		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26,сбдошк2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63,сбдошк2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Сомпот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
		34,00	30,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						

Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	697			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка 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 иодированная		0,65	0,65						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
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						
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
Мука пшеничная		30,50	30,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
вода		15,30	15,30						
масса полуфабриката для крошки:			57,00						
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						
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	593			28,72	27,07	85,28	700,12	7,37	
ВСЕГО:	1874			63,59	66,84	249,60	1879,69	19,85	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
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	№ 413 сб дошк 2016
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		№1 Дели 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса прогретой капусты			50,00						
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 пшениной крупой на мясном бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
крупка пшеничная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		120,00	120,00						
Уляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептов 2016
говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль иодированная		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 с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль йодированная Масло сливочное	130/3	45,50	45,50	4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2016
			275,00	275,00						
			0,50	0,50						
			3,00	3,00						
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
			6,00	6,00						
			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
Итого:		698			23,61	21,56	84,75	616,46	10,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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 припущенного лука яйцо куриное соль йодированная сухари панировочные Масса полуфабриката Масло растительное масса готовых котлет	50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
			51,50	37,5						
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 масса томатного соуса с овощами		39,40	37,5						
			5,00	5,00						
			8,10	8,10						
			11,40	9,50						
			0,75	0,75						
				4,75						
			0,90	0,75						
			0,42	0,42						
			5,00	5,00						
				59,0						
			1,00	1,00						
				50,0						
				25,0						
			3,0	2,50						
			6,25	5,00						
			0,75	0,75						
			25,0	25,0						
	1,125	1,125								
	1,125	1,125								
	1,875	1,5								
	0,90	0,75								
	1,50	1,50								
	0,40	0,40								
	0,25	0,25								
	0,25	0,25								
		22,50								
		25,00								
Картофель запеченный	картофель масло растительное соль йодированная	140	270	203	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
			5	5						
			0,35	0,35						
Напиток из пшеничника	пшеничник сахар вода	180/6	18,4	18	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
			6	6						
			180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Итого:		551			16,52	17,08	97,93	618,06	75,15	
ВСЕГО:		1835			56,74	57,03	246,27	1741,96	87,44	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
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						
Кофейный напиток с молоком	180/6	Масло сливочное	5,00	5,00	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						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	Вода	108,00	108,00	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						
		5,00	5,00							
Итого:	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,10		
2 - ой ЗАВТРАК										
кисломолочный напиток (сифир, ряженка, катык)	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										

Чай с молоком, сахаром	крупя пшеничная	180/5	22,50	22,50	5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д				
	Молоко		90,00	90,00										
	Вода		68,00	68,00										
	Сахар		2,50	2,50										
	соль иодированная		0,50	0,50										
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Масло сливочное	180/6	5	5	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016				
	чай весовой		0,45	0,45										
	Сахар		6	6										
	Молоко		92	90										
Итого:	Вода	30/5/5	90	90	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016				
	Батон нарезной		30,00	30,00										
	Сыр		5,10	5,00										
2 - ой ЗАВТРАК	Масло сливочное	411	5,00	5,00	11,83	15,01	50,92	401,97	1,45					
	Итого:	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016				
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45					
	Итого:	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45					
Огурцы свежие порционно	ОБЕД	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017				
	огурцы	180/7	61,20	60,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71		№63, сб дошк 2016			
	Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	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		2,40	2,40									
		Томат-паста		1,00	1,00									
		Масло растительное		4,00	4,00									
		соль иодированная		0,70	0,70									
		Бульон		140,00	140,00									
		Сметана		7,00	7,00									
		Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25				6,23	6,46	7,36			112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
			цыплята - бройлеры с/м		50,00	32,50								
или фарш куриный				34,20	32,50									
хлеб пшеничный			7,50	7,50										
Вода			10,00	10,00										
Лук репчатый			12,00	10,00										
Масло растительное			2,00	2,00										
Масса припущенного лука				7,50										
Мука пшеничная			3,50	3,50										
Масса полуфабриката				60,00										
Масло растительное			2,00	2,00										
масса готовых тефтелей				50,00										
сметанно-томатный соус:				25,00										
сметана			6,25	6,25										
Мука пшеничная		1,88	1,88											
вода		18,75	18,75											
томатная паста		1,25	1,25											
соль иодированная		0,20	0,20											
Вермишель отварная	130				3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк2016				
	вермишель		45,50	45,50										
	соль иодированная		0,35	0,35										
	Вода		275,00	275,00										
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										
Хлеб ржаной	45		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012				
	Итого:	677	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
Биточки рубленые из рыбы	80				9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3				
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00										
	или фарш рыбный		63,00	60,00										
	крупя 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										
	Рис отварной рассыпчатый с	130/3				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			98,00	98,00										
Чай с мармеладом	160/10				0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016				
	Масло сливочное		3,00	3,00										
	чай весовой		0,45	0,45										
Кондитерское изделие	20		20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели + 2012				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00					
										табл 6 стр 134, Дели + 2012				

Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	633			17,68	13,87	113,47	645,71	4,27	
ВСЕГО:	1901			50,14	46,37	250,85	1647,82	17,85	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
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						
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 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, казык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса прогретой капусты			50,00						
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 клецками на мясном бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль иодированная		0,6	0,6						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,5	5,5						
Масло сливочное		0,6	0,6						
яйцо		1,92	1,6						
вода		8,8	8,8						
соль йодированная		0,16	0,16						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Сметана		9,00	9,00						
Мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
вода питьевая		27,00	27,00						
Соль йодированная		0,32	0,32						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло сливочное		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	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						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
яблоки свежие		34,00	28,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	685			22,86	23,65	80,52	636,47	25,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
Творог		121,20	120,00						
Манная крупа		10,00	10,00						
Сахар		5,00	5,00						
Яйцо куриное		6,24	5,20						
Масло сливочное		5,00	5,00						
сухари панировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Повидло		20,40	20,00						
Напиток из повидломка	180			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						

Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	480			20,68	16,24	70,24	513,75	108,34	
ВСЕГО:	1751			59,96	58,30	214,23	1656,48	134,96	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кисломолочный напиток сахар		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
помидоры свежие		61,20	60,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
Капуста свежая		45,00	36,00						
Картофель		28,73	21,60						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,57	7,20						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
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		84,9	55,13						
морковь		57,89	55,13						
Лук репчатый		16,53	13,12						
Масло растительное		18	15						
масса припущенного лука		1,5	1,5						
соль иодированная			8						
яйцо		0,57	0,57						
Мука пшеничная		0,84	0,7						
масса полуфабриката		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк 2016
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						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		18,40	18,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	675	45,00	45,00	19,86	19,34	76,77	567,66	22,37	
УПЛОТНЕННЫЙ 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						
ай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						

Булочка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань, 1997
		Мука пшеничная	31,00	31,00					
		Мука пшеничная	1,00	1,00					
		дрожжи сухие	0,40	0,40					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		Сахар	1,00	1,00					
		Масло сливочное	2,50	2,50					
		Яйцо	3,00	2,50					
		молоко	12,50	12,50					
		масса теста		50,00					
		Сахар	5,00	5,00					
		Масло сливочное	2,50	2,50					
		масса пф		57,50					
		яйцо	0,90	0,75					
		Масло растительное	0,13	0,13					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6, стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	616			21,51	29,90	68,85	619,77	4,31	
ВСЕГО:	1880			58,02	68,18	211,27	1691,39	30,42	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	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 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	6					
		Молоко	92	90					
		Вода	90	90					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Сыр	5,10	5,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
		молоко	189,00	180,00					
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД									
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб дошк2016
		морковь	75	60					
		сахар	0,6	0,6					
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
		Картофель	79,80	60,00					
		Крупа перловая	8,00	8,00					
		Морковь	10,00	8,00					
		Лук репчатый	4,76	4,00					
		Масло растительное	3,00	3,00					
		огурцы соленые	21,84	12,00					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		Бульон	132,00	132,00					
		Сметана	7,00	7,00					
Говядина тушеная с овощами по-татарски	40/30			11,81	3,18	4,07	92,66	3,99	ТТК №753 от 20.08.2022
		говядина лопатка	64	64,0					
		соль иодированная	0,4	0,40					
		масса отварной говядины		40,0					
		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	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 иодированная	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		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	672			23,03	15,24	95,88	622,49	13,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком густым	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 иодированная		0,65	0,65							
	молоко ступенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Фрукты свежие		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ	
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)											
Итого:											
ВСЕГО:		463			24,81	20,57	50,77	491,08	13,37	дошк 2016	
		1724			67,69	54,52	221,50	1661,26	31,96		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№94 сб дошк2016
		24,30	23,00						
			10,00						
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		0,80	0,80						
Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	24.06.2020
		107,3	101,2						
			44						
		193	145,1						
		15	12,5						
		7,9	6,3						
		5,1	5,1						
		0,8	0,8						
		25,1	25,1						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
		16,53	14,50						
		9,18	9,00						
			14,40						
		183,00	183,00						
		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	45	45,00	45,00						
Итого:	675			24,51	21,08	73,95	591,27	5,55	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Отлеты рыбные	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
		63,30	46,2						
		0,7	0,7						
		12,6	12,6						
		18,20	18,2						
		7,0	7,0						
			81,0						
		3,0	3,0						
ис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
		46,80	46,80						

	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дощк 2016
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	Вода питьевая		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл в стр 130, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	
Итого:										
ВСЕГО:		658			19,01	11,14	110,95	616,70	48,38	№418 Дели2016
ИТОГО за 10 дней		1919			61,34	53,16	252,13	1738,14	56,41	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		18271			593,99	596,59	2255,37	16925,36	500,22	
Примечание:		1827			59,40	59,66	225,54	1692,54	50,02	

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) 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 продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%