



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

День 1 - ый

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 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:	400			10,50	16,76	55,33	415,31	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	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									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		77,66	46,50						
сахар		1,00	1,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		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						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №229, 2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	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						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№304 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:	693			27,72	26,77	95,49	737,03	13,68	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг рыбный		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ доник 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 доник 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	№410411 Ддонк2016
	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		таба 6 стр 136,Ддонк +2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	таба 6 стр 134,Ддонк + 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 доник.2016
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45	
ВСЕГО:		1832,00			61,77	63,18	229,04	1739,05	44,42	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				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 Ддонк2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 25 доник2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	403			12,09	16,87	55,74	426,87	2,36	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ доник 2016
		185	180						
Итого:	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,облаком2016
		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,облаком2016
		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,облаком2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						

Компот из свежих яблок	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира	180		168,0	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 об шк 2017
Хлеб пшеничный	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		697			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком стуженным	Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, облож 2016
	Крупа манья		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 стуженное		20,40	20,00						
	Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Сахар			6,00	6,00						
лимон			8,00	7,00						
Вода			180,00	180,00						
Булочка дорожная	Мука пшеничная	50	30,50	30,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 об делок 2016
	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			20,20	84,44	4,00
Итого:		593			28,72	27,07	85,28	700,12	7,37	
ВСЕГО:		1873,00			64,90	68,17	249,60	1896,78	19,92	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр)	(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						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 об делок 2016
	чай весовой	0,45	0,45						
	Сахар	6	6						
	Молоко	92	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, кагык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ делок 2016
	кисломолочный напиток	185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 об делок 2016
	свекла	72,96	57,00						
масло растительное	3,60	3,60							
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 об делок 2016
	крупя 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						
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
	цыплята - бройлеры с/м	49,30	32,00						

	или фарш куриный		33,60	32,00						
	вода		5,00	5,00						
	крупа гречневая		5,90	5,90						
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 С5 долож 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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134,Делм + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Делм + 2012
Итого:		693			18,01	15,77	89,63	584,50	11,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		82,20	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 общж 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№299 об долож 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Делм + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Делм + 2012
Фрукты свежие (яблоко, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186,Делм + 2012
Итого:		556			18,70	20,91	90,22	624,28	90,26	
ВСЕГО:		1835			53,32	55,07	243,45	1716,22	103,14	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин 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
		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	№414 Делм 2016
		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 Делм 2016
		30,00	30,00						

Суп молочный со звездочками	суповая заправка (звездочки)	200	16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, об. декабрь 2016
	Сахар		1,60	1,60						
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	Какао-порошок	180	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 об. декабрь 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		426			13,03	14,23	48,14	367,91	2,23	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СЕ декабрь 2016
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Икра морковная	морковь	50	50,00	40,00	1,01	0,05	10,28	45,6	2,77	ТТК 135 от 26.02.2019
	лук репчатый		9,60	8,00						
	томатная паста		7,00	7,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахарный песок		0,50	0,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	Картофель	180/10/5	71,82	54,00	3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 об. декабрь 2016
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	10,80						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	цельмята-бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий	150/30	39,00	37,50	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СЕ декабрь 2016
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Компот из изюма и яблок	яблоки свежие	180	16,53	14,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		650			25,22	25,29	85,98	671,92	18,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Суфле рыбное	мятая ПБГ с/м	80	103,68	72,5	12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284 об. декабрь 2016
	масса отварной рыбы			58						
	соус молочный:									
	молоко		20,3	20,3						
	масло сливочное		3,5	3,5						
	мука пшеничная в/с		3,5	3,5						
	вода		4	4						
	соль иодированная		0,22	0,22						

	масса густого молочного соуса			27						
	яйцо куриное		12	10						
	масло растительное		3	3						
	масса полуфабриката			92						
	масса готового суфле			80						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 об шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		98,00	98,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 об дели 2016
	Мука пшеничная в/с		30,00	30,00						
	Мука пшеничная в/с		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,36	1,36						
	Сахарный песок		1,60	1,60						
	Яйцо куриное		1,92	1,60						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Дрожжи сухие		0,24	0,24						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	Повидло		20,4	20						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 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 дели 2016
Итого:		596			22,26	16,29	101,42	645,06	13,12	
ВСЕГО:		1855			65,73	60,31	245,73	1786,89	35,51	

День 6 - ый

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 об дели 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			10,51	13,68	50,92	384,88	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дели 2016
		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из притушенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	1,04	№39 об дели 2016
		57,25	45,80						
		17,10	15,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№67, табл 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294, 374 СБ дели 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
		9,00	9,00						
		2,70	2,70						
		27,00	27,00						
		0,32	0,32						
		9,60	8,00						

Вермишель отварная	Масло сливочное	130	0,80	0,80	3,72	1,26	27,63	141,76		№219. 05 докв2016
	вермишель		45,50	45,50						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Вода		275,00	275,00						
Напиток из сухофруктов	Масло сливочное	180	2,00	2,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№234 С6 докв 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		682			20,97	16,38	78,60	557,48	9,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Ватрушка королевская		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,7						
	Мука пшеничная		21,0	21,0						
	Сахарный песок		10,7	10,7						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,5						
	Сахарный песок		15,00	15,0						
	Яйцо куриное		18,0	15,0						
	посыпка низ:									
Масло сливочное		4,25	4,25							
Мука пшеничная		7,80	7,80							
Сахарный песок		4,25	4,25							
Напиток из шиповника		180			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№299 05 докв 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:		550			21,55	13,17	100,12	603,22	94,00	
ВСЕГО:		1818			58,25	47,73	237,20	1637,58	105,53	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		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-сыр	5,00	5,00							
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 05 шк2017	
Итого:	416			13,83	16,56	55,91	448,59	1,17		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 С6 докв 2016	
	кисломолочный напиток	185	180							
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Капуста тушеная	50			1,03	1,62	4,71	37,55	3,10	№139 06 шк 2017	
	капуста свежая	71,25	57,00							
	масло растительное	2,00	2,00							
	морковь	3,75	3,00							
	Лук репчатый	4,80	4,00							
	томатная паста	1,20	1,20							
	мука пшеничная	0,50	0,50							
	сахар	1,50	1,50							
	соль иодированная	0,30	0,30							
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91.128 05 докв 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 иодированная	0,16	0,16							

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ декабрь 2016
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из отварной свеклы	Свекла Масло растительное	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№24,05 декабрь 2016
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Вода Сметана	180/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 7,00	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 0,60 140,00 7,00	1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73,05 декабрь 2016
Жаркое из филе птицы	цыплята - бройлеры с/м масса готовой мякоти птицы картофель лук репчатый морковь Масло сливочное соль иодированная вода питьевая	200	107,3 193 15 7,9 5,1 0,8 25,1	101,2 145,1 12,5 6,3 5,1 0,8 25,1	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 380/а от 24.06.2020
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 05 декабрь 2016
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		672			21,26	19,45	63,82	519,95	16,86	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	114,00 60,00 2,50 0,40	95,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№129,05 декабрь 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
Слойка сладкая	Мука пшеничная Мука пшеничная дрожжи сухие соль иодированная Сахар Масло сливочное Яйцо молоко масса теста Сахар Масло сливочное масса пф яйцо Масло растительное	50	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 3,00 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,90 0,13	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 2,50 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,75 0,13	4,22	4,81	25,22	151,00		Блюда в кулинарных изданиях Стр. 150 СБ Календарь 1997
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 Дели 2016
Итого:		616			21,51	29,90	68,85	619,77	4,31	
ВСЕГО:		1871			59,42	68,29	198,32	1643,68	24,91	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 05 декабрь 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№2 05 декабрь 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	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ доик 2016
Итого:		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами		60			0,73	4,71	5,38	66,84	1,50	№22 СБ доик 2016
	картофель		32,90	24,00						
	морковь		15,36	12,00						
	огурцы соленые		32,76	18,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы		180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№54 СБ доик 2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт приготовления 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						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3			7,43	3,56	22,43	150,60		№ 200 СБ шк 2017
	горох		41,80	41,00						
	масса отварного гороха			82,00						
	картофель		59,60	44,80						
	масса отварного картофеля			42,00						
	молоко		22,40	21,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		таба 6 стр 144, Доик + 2012
Итого:		688			26,01	22,35	85,15	640,62	3,16	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный с повидлом		130/20			19,82	14,01	46,53	389,70	0,41	№249 СБ доик 2016
	Творог		112,06	110,50						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Яйцо		7,80	6,50						
	Сахарный песок		10,40	10,40						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сулари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 395 Доик 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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доик 2016
Итого:		443			20,35	14,44	62,56	463,18	13,24	
ВСЕГО:		1720			66,22	55,50	222,55	1651,49	21,02	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины С	Сборник рецептур
		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
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						

	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№295 Дели2010	
	Кофейный напиток		2,50	2,50							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№11 Дели2010	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03		
	2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№426 СБ донец 2016	
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
	ОБЕД										
Салат овощной с яблоками и свеклой		60			0,69	3,11	4,32	48,06	9,32	№38 СБ донец 2016	
	свекла		19,20	15,00							
	морковь		11,25	9,00							
	капуста свежая		22,50	18,00							
	яблоки свежие		17,10	15,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной		180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 об донец 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							
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 об респотур 2016	
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	масса отварной говядины			40,00							
	Морковь		17,50	14,00							
	лук репчатый		8,50	7,10							
	Вода питьевая		30,00	30,00							
	томатная паста		1,20	1,20							
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00							
	масло растительное		2,70	2,70							
Макаронные изделия отварные		130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ донец 2016	
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК	
	яблоки свежие		16,53	14,50							
	изюм		9,18	9,00							
	масса отварных сухофруктов			14,40							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		таба 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		682			21,61	26,40	104,22	720,05	17,61		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 об шк 2017	
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2							
	соль иодированная		0,7	0,7							
	хлеб пшеничный		12,6	12,6							
	молоко		18,20	18,2							
	сахари панировочные		7,0	7,0							
	масса полуфабриката			81,0							
	масло растительное		3,0	3,0							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 об 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							
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 об донец 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		таба 6 стр 136, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	таба 6 стр 134, Дели + 2012	
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016	
Итого:		658			19,01	11,14	110,95	616,70	48,38		
ВСЕГО:		1926			58,45	58,48	282,40	1866,92	68,47		
ИТОГО за 10 дней		18261			599,85	582,42	2360,37	17235,45	511,50		
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1826			59,98	58,24	236,04	1723,55	51,15		

Примечание:

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 I 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%