

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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Деян 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженки)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль иодированная масса теста масса готовых клецек	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Плов из отварной птицы	цыплята-бройлеры с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78,00 32,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,60 32,00 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	сухофрукты Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	табл 6 стр 134, Деян +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Деян +, 2012
Итого:		680			20,21	17,55	95,25	644,05	5,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная масло растительное масса пудинга соус молочный молоко масло сливочное мука пшеничная вода сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34 39,75 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 60,00 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль иодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 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	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Деян 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	табл 6 стр 134, Деян +, 2012
Итого:		536			17,57	9,05	55,52	376,21	27,48	

ВСЕГО:	1805		56,90	47,41	217,97	1554,31	35,12	
--------	------	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 2 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	крупка полбяная		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Какао с молоком	масло сливочное	3,00	3,00							
		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	какао-порошок		2,00	2,00						
	сахар		6,00	6,00						
молоко	110,00		110,00							
Бутерброд с маслом сливочным	вода	80,00	80,00							
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное	5,00		5,00							
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№120 СБ доник 2016
		20	185,00	180,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Печенье		20	20,00	20,00	2,96	3,76	29,24	162,80	0,05	
Итого:		200			8,18	8,26	36,80	254,80	0,50	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с курагой		60			0,88	0,06	8,60	38,52	2,74	№43, сБ доник 2016
	морковь		65,00	52,00						
	масса припущенной моркови			48,00						
	курага		6,84	6,70						
	масса набухшей кураги			10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сБ доник 2016
	Капуста свежая		18,75	15,00						
	Картофель		19,95	15,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Свекла		38,40	30,00						
	Сахар		2,16	2,16						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	Гуляш из отварной говядины			40/40						
говядина лопатка б/к		64,00	64,00							
соль йодированная		0,40	0,40							
масса отварной говядины			40,00							
морковь		17,50	14,00							
лук репчатый		8,50	7,10							
вода питьевая		30,00	30,00							
томатная паста		1,20	1,20							
мука пшеничная в/с		2,00	2,00							
масло растительное		2,70	2,70							
соль йодированная		0,20	0,20							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сБ доник 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
Компот из свежих яблок	масло сливочное	3,00	3,00							
		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сБ шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
вода	183,00		183,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	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:		710			26,64	23,12	108,72	757,63	12,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№419 Дели 2016
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	Мука пшеничная		21,00	21,00						
	Сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	Мука пшеничная		7,80	7,80						
	Сахарный песок		4,25	4,25						
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						
Итого:		523			19,47	10,99	82,77	506,80	2,85	
ВСЕГО:		1837			65,06	57,91	284,03	1929,01	17,67	

День 3 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
-------------------------------	-------------	-------	----------------	----------------	------------------	-------------------------	---------	------------------

		порции	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным:	ЗАВТРАК									
		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		13,50	13,50						
	Крупа пшеничная		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
Чай с молоком, сахаром	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,66	15,30	55,43	403,21	2,27	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	вафли	20	185,00	180,00	0,75	6,10	12,50	108,50		2012
Итого:		200			5,97	10,60	19,70	198,50	1,26	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	масло растительное		3,00	3,00						
		180/20			5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106 107 сб шк 2017
	картофель		95,76	72,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	томатная паста		0,72	0,72						
	масло растительное		1,80	1,80						
	Бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	фрикадельки рыбные:			20						
	ментай ПБГ с/м		25,80	18,80						
	или фарш рыбный		19,00	18,80						
	яйцо куриное		2,88	2,40						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	соль иодированная		0,24	0,24						
	вода питьевая		3,00	3,00						
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00						
	масса готовых фрикаделек			20,00						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №560
	цыплята - бройлеры с/м		84,9	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса припущенного лука			8						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,6						
	масло растительное		2,6	2,6						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Кисель	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	вода		180,00	180,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		688			24,39	20,66	88,22	635,07	10,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		466			18,33	25,82	45,08	487,54	54,20	
ВСЕГО:		1758			59,35	72,38	208,43	1724,32	67,76	

День 4 - ый

день 4 - вы										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						

День 5 - ый

[illegible]

Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка и/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
	зеленый горошек и/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сБ дошк 2016
	Картофель		47,88	36,00						
	Горох		14,58	14,40						
	Морковь		11,52	9,00						
	Лук репчатый		9,60	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	Лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сБ дошк 2016
	картофель		66,50	50,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	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:		705			22,76	31,36	71,87	676,11	29,59	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
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						
	крупя манная		7,80	7,80						
	яйцо		6,50	5,42						
	сахар		10,40	10,40						
	сметана		5,20	5,20						
	масло сливочное		5,20	5,20						
	сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром 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						
Итого:		443			24,73	20,49	48,81	481,68	13,37	
ВСЕГО:		1788			64,34	67,67	198,16	1673,46	44,27	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность		
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017

Чай с молоком,сахаром	крупа гречневая	36,00	36,00							
	сахар	3,80	3,80							
	молоко	126,00	126,00							
	вода питьевая	27,00	27,00							
	масло сливочное	3,00	3,00							
	соль иодированная	0,50	0,50							
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	чай весовой	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	92,00	90,00							
	Вода	90,00	90,00							
	Батон нарезной	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016	
	Сыр	5,10	5,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		409		14,78	15,56	57,55	430,43	2,90		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолоочный напиток (катык, кефир ряженка)	кисломолоочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,4415	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10. сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20						
	масса готовой мякоти птицы			44,00						
	картофель		193,00	145,10						
	лук репчатый		15,00	12,50						
	морковь		7,90	6,30						
	Масло сливочное		5,10	5,10						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	вода питьевая		25,10	25,10						
	сухофрукты		15,30	15,00						
Напиток из сухофруктов	Сахар	180	6,00	6,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	табл 6 стр 134. Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,02	табл 6 стр 144. Дели +, 2012
Итого:		682			23,68	19,10	76,23	579,53	13,75	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Вак Балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий гостарской кухни.1997
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00						
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,10	2,60						
	масло сливочное		2,60	2,60						
	сахарный песок		1,00	1,00						
	молоко		12,50	12,50						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
	или фарш говяжий		23,50	22,50						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00						
	лук репчатый		7,80	6,50						
	масло сливочное		7,50	7,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	выход фарша			50,00						
	яйцо куриное		1,20	1,00						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масло растительное		0,25	0,25						
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		466			8,03	10,41	53,79	339,65	1,05	
ВСЕГО:		1737			51,70	49,57	195,12	1441,61	18,15	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3								
	Крупа ячневая		22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д

Кофейный напиток с молоком	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода	30/5	108,00	108,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
Итого:	Масло сливочное		5,00	5,00						
		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	180,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		220			8,48	8,80	38,83	268,80	2,34	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сБ дошк 2016
	крупка пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	фрикадельки куриные:									
	пыльца-бройлеры потр с/м		17,56	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 иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
Биточки рубленые из рыбы	масса готовых фрикаделек	80		10,00	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						
	крупка манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
Пюре картофельное		140			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			19,43	17,09	87,49	587,62	34,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		120	100,00	100,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк. 2016
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сБ дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			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						
Итого:		486			17,31	25,80	35,85	448,01	90,32	
ВСЕГО:		1795			56,41	64,14	218,06	1705,49	127,91	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3								
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	3,00	3,00							
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						

Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Итого:	404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
морковь		62,50	50,00						
яблоки		11,40	10,00						
масло растительное		2,40	2,40						
сахарный песок		1,20	1,20						
Итого:	180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной									
капуста свежая		45,00	36,00						
картофель		28,73	21,60						
морковь		9,00	7,20						
лук репчатый		8,57	7,20						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль иодированная		0,60	0,60						
вода питьевая		140,00	140,00						
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
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						
Сметана		7,00	7,00						
Итого:	60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
Тефтели мясные в томатном соусе									
говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00						
или фарш говяжий		39,90	38,00						
лук репчатый		24,00	20,00						
масло растительное		2,00	2,00						
масса пассерованного лука репчатого			10,00						
хлеб пшеничный		8,00	8,00						
вода питьевая		12,00	12,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
мука пшеничная в/с		4,00	4,00						
масса полуфабриката			72,00						
масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тефтелей			60,00						
соус томатный:									
вода питьевая		20,00	20,00						
масло сливочное		0,90	0,90						
мука пшеничная в/с		0,90	0,90						
морковь		1,50	1,20						
лук репчатый		0,72	0,60						
томатная паста		1,25	1,25						
масло растительное		0,30	0,30						
соль иодированная		0,20	0,20						
сахар		0,20	0,20						
масса готового соуса			20,00						
Итого:	130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
Гороховое пюре									
горох		66,30	65,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
вода питьевая		163,00	163,00						
масло сливочное		2,40	2,40						
Итого:	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№204 сб дошк 2016
Компот из урюка									
урюк		18,40	18,00						
масса отварных сухофруктов			28,80						
сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Итого:	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	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:	712			27,75	16,07	93,16	636,22	16,28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок разливной	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
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		10,40	10,40						
Сахар		10,40	10,40						
Яйцо куриное		6,24	5,20						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Соль иодированная		0,50	0,50						
Сушари папировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Повидло		20,40	20,00						
Итого:	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 сб дошк Дели 2016
Чай с сахаром									
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	516			17,67	15,53	63,27	460,62	0,39	
ВСЕГО:	1812			64,05	51,86	224,15	1630,01	19,50	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)						
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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						

Чай с молоком, сахаром	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							
		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	92,00	90,00							
	Вода	90,00	90,00							
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,05	12,50	65,78	428,60	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кофир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Винегрет овощной	картофель	60	20,64	15,00	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		12,60	10,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	огурцы соленые		12,74	7,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса бланшированного лука			4,50						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м)	180/10	14,00	14,00	4,39	6,10	8,40	112,74	0,67	№94 сб дошк 2016
	масса отварного филе индейки			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 подсушенной лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
Котлеты рыбные	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная	70	0,80	0,80	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	бухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	крупя рисовая	130/2	46,80	46,80	3,18	6,11	31,82	194,94	0,02	№304 сб шк 2017
	соль иодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		281,70	281,70						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,99	16,18	75,24	0,99	ТТК
	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:		677			20,89	20,80	87,12	630,71	8,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		120	120,00	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк 2016
Эч-почмак с мясным фаршем		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.03.2022
Чай с сахаром и лимоном	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,12	2,60						
	масло сливочное		2,60	2,60						
	сахарный песок		1,00	1,00						
	молоко		12,50	12,50						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		24,15	23,00						
	или фарш говяжий		24,15	23,00						
	картофель		37,50	30,00						
	лук репчатый		10,38	8,65						
	масло сливочное		4,50	4,50						
	соль иодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00						
	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№303 Дели 2010
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		413			11,81	6,86	55,89	350,88	2,87	
ВСЕГО:		1674			50,97	44,66	216,35	1502,19	13,94	

День 10 - ый

День 10 - ый											
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
			брутто	нетто							
Омлет натуральный	ЗАВТРАК		180			16,73	29,80	3,17	347,59	0,34	№229, сб дошк 2016
	яйцо		136,80	114,00							
	молоко		72,00	72,00							

Чай с сахаром, с яблоком	масса омлетной смеси		186,00						
	масло сливочное	3,00	3,00						
	соль иодированная	0,50	0,50						
	масса готового омлета		180,00						
		180/6/10		0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№112 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой	0,45	0,45						
	Сахар	6,00	6,00						
	яблоки	11,40	10,00						
	Вода	180,00	180,00						
		30/5		2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной	Батон нарезной	30,00	30,00						
	Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:		411		19,13	34,36	25,65	487,97	1,37	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
Итого:		215		7,29	6,15	33,45	218,10	1,26	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с		50		1,49	2,39	3,13	41,80		№110 СБ дошколь. 2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	зеленый горошек к/с		80,16	48,00					
	масло растительное		2,50	2,50					
		180/10/7		3,00	6,04	9,67	109,16	6,16	№86 СБ дошколь 2016
	картофель		79,80	60,00					
	крупа перловая		8,00	8,00					
Капуста тушеная с мясом	морковь		16,00	8,00					
	лук репчатый		4,76	4,00					
	масло растительное		3,00	3,00					
	огурцы соленые		21,84	12,00					
	соль иодированная		0,60	0,60					
	бульон		132,00	132,00					
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40					
	или фарш куриный		11,97	11,40					
	лук репчатый		1,19	1,00					
	яйцо		0,96	0,80					
	вода для фарша		1,00	1,00					
	соль иодированная		0,10	0,10					
	масса полуфабриката			14,30					
	масса готовых фрикаделек			10,00					
	сметана		7,00	7,00					
		185		8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2012
	капуста свежая		165,60	132,00					
	вода питьевая		30,00	30,00					
	масса тушеной капусты			120,00					
	лук репчатый		13,20	11,00					
	масло растительное		1,20	1,20					
	масса пассерованного лука			5,50					
	говядина (котлетное мясо Б/К)		45,70	43,75					
	или фарш говяжий		45,70	43,75					
	масса готового фарша			35,00					
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60					
	масса соуса:			18,00					
	вода питьевая		18,00	18,00					
	масло сливочное		0,840	0,840					
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840					
	морковь		1,500	1,20					
	лук репчатый		0,43	0,36					
	томатная паста		1,08	1,08					
	масло растительное		0,24	0,24					
	соль иодированная		0,18	0,18					
	сахар		0,18	0,18					
Компот из свежих фруктов		180		0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
Хлеб ржаной	яблоки свежие		27,40	24,00					
	апельсин		9,00	6,00					
	лимон		6,66	6,00					
	вода		183,00	183,00					
	сахар		6,00	6,00					
Итого:		657		16,24	20,15	55,98	484,72	39,18	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,00	0,00	18,18	76,32	0,02
Макаронные изделия отварные с сыром		150		10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№418 Дели 2016
	макаронные изделия		49,00	49,00					
	вода		294,00	294,00					
	соль иодированная		0,50	0,50					
	сыр голландский		25,50	25,00					
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		2,50	2,50					
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Напиток из шиповника		180/6		0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	Шиповник		18,40	18,00					
	сахар		6,00	6,00					
	Вода питьевая		180,00	180,00					
Итого:		546		14,17	9,38	60,92	384,60	44,12	
ВСЕГО:		1 829		56,82	70,03	176,00	1575,39	85,93	
ИТОГО за 10 дней		17865		570,33	572,30	2166,20	16257,88	474,52	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1787		57,03	57,23	216,62	1625,79	47,45	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

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

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных

школах. Тютельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тютельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2005

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. Тютельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категория упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель, рассчитан по закладке продуктов с 1.09(15% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходам)

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%