

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

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки жиры угл-ды			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 3	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 3	5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая			13,50	13,50						
Крупа пшеничная			10,00	10,00						
Молоко			90,00	90,00						
Вода			68,00	68,00						
Сахар			2,50	2,50						
соль иодированная			0,50	0,50						
Масло сливочное			3	3						
Кофейный напиток с молоком		180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
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	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
Батон нарезной			30,00	30,00						
Сыр			5,10	5,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		409			11,80	16,64	55,30	419,20	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	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 свежей капусты с яблоками		60	45,00 26,52 0,60 3,00 3,00	36,00 18,00 0,60 3,00 3,00	0,0732	3,06	6,699	54,06	10,12	№46 сб шк Дели 2017
капуста свежая б/к			45,00	36,00						
яблоки свежие			26,52	18,00						
соль иодированная			0,60	0,60						
сахарный песок			3,00	3,00						
масло растительное			3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками		180/10	11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00 79,80 10,00 9,52 8,00 4,00 0,70 140,00	11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00 60,00 8,00 8,00 8,00 4,00 0,70 140,00	4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк 2016
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						
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	51,16 51,16 14,64 11,00 14,70 4,00 0,70 84,00 0,80	49,00 49,00 12,30 11,00 14,70 4,00 0,70 84,00 0,80	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	№299 СБ дошкольн., 2016
говядина (котлетное мясо)			51,16	49,00						
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	54,70 82,00 0,33 22,00 2,40 3,00	54,70 82,00 0,33 115,00 17,00 2,00 130,00 3,00	4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016
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	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
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			26,36	26,74	98,17	741,44	19,15	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пудинг рыбный	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						
Пюре Картофельное	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса	140		20	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
Чай с сахаром	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
Кондитерское изделие	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	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 дошк. 2016
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45	
ВСЕГО:		1851			61,70	63,03	231,68	1747,35	49,96	

День 2- ой

День 2-ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	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
Крупа полбяная		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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)		185	180						
кисломолочный напиток				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6	2,45	№71, сб шк 2017
огурцы свежие		51	50						
Борщ со свежей капустой, 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						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,6						
масса отварной птицы			32,0						
масло сливочное		3,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
Компот из свежих яблок	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						табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:	687			18,03	16,45	96,10	625,60	11,15	
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 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						
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 йодированная		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	180	180	180	0,50		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:	573			28,52	27,07	83,26	691,68	6,97	
ВСЕГО:	1844			62,54	63,56	242,66	1819,06	20,86	

День 3 - ий

День 3 - ий									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 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 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№120 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016
		72,00	57,60						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		120,00	120,00						
Гуляш из отварной индейки	40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	0,74	№260 сб рецептов 2017
		56,00	56,00						
		0,40	0,40						
			40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						
		30,00	30,00						
		1,20	1,20						
		2,00	2,00						
		2,70	2,70						

	Соль йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		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, 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			25,66	14,01	89,88	599,07	10,55	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ)		51,50	37,5						
	или фарш рыбный		39,40	37,5						
	хлеб пшеничный		5,00	5,00						
	вода питьевая		8,10	8,10						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса припущенного лука			4,75						
	яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль йодированная		0,42	0,42						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,0						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			50,0						
соус томатный с овощами				25,0						
	лук репчатый		3,0	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	бульон или вода		25,0	25,0						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,5						
	лук репчатый		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,40	0,40						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса			22,50						
	масса томатного соуса с овощами			25,00						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270	203						
	масло растительное		5	5						
	соль йодированная		0,35	0,35						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 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, 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		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№186

[illegible]

Какао с молоком	соль иодированная	180/6	1,00	1,00	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	30/5	80,00	80,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		421			11,71	12,90	43,19	334,86	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из свежей (ранней) капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели 2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной		180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
	Картофель		71,82	54,00						
	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						
	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						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	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						
Компот из изюма и яблок	вода	180	22,50	22,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	сахар		6,00	6,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	35,55	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		660			25,68	28,14	80,38	677,77		
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						
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						
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 дошк 2016
Итого:		473			16,75	25,50	33,44	433,71	13,11	
ВСЕГО:		1737			59,36	71,04	167,20	1548,34	52,11	

День 6 - ый

День 6 - ый		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
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 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		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			11,81	13,56	50,89	388,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№120 Сб дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Томаты свежие порционно		50	51	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб шк 2017
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7	20,00 21,28 12,50 9,52 41,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	16,00 16,00 10,00 8,00 32,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
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
Вермишель отварная		130	45,50 0,35 275,00 2,00	45,50 0,35 275,00 2,00	3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов		180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19	17,49	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		667			15,54	13,03	79,66	511,94		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленные из рыбы		80	82,20 63,00 2,10 1,44 18,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00	60,00 60,00 2,10 1,20 15,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
Рис отварной рассыпчатый с		130/3	46,80 2,60	46,80 0,60	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017

Вода питьевая		98,00	98,00						
Масло сливочное	160/10	3,00	3,00	0	0	19,32	72,89	0,02	№411 сб дошк 2016
Чай с мармеладом		0,45	0,45						
чай весовой		160	160						
вода питьевая		10	10						
мармелад									табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Сок (нектар) разливной	180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:	593			15,98	11,91	96,57	553,87	3,87	
ВСЕГО:	1849			48,55	43,00	234,68	1546,58	23,26	

	Сахар вода		6,00 183,00	6,00 183,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		665			19,55	19,27	75,44	560,46	14,32	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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						
Чай 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		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		596			21,31	29,90	66,83	611,33	3,91	
ВСЕГО:		1848			57,49	66,66	207,90	1662,55	21,97	

День 9-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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		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
		189,00	180,00						
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром (молодой урожай)	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016
		72,00	57,60						
		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Индейка тушеная с овощами по- татарски	40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
		56	56,0						
		0,4	0,40						
			40,0						
		26,40	22,00						

Макаронные изделия отварные	морковь	130	12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00	3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
Кисель	соль иодированная	180	0,50	0,50	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		672			21,93	22,17	98,24	690,34	15,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Залеканка 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						
	Сушари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7								
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
Фрукты свежие	Вода		180,00	180,00						
		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ дошк. 2016
	(яблоки или апельсин, или банан или мандарин)				24,81	20,57	50,77	491,08	13,37	
	Итого:	463			66,59	61,45	223,86	1729,11	33,00	
ВСЕГО:		1724								

День 10 - ый

День 10 - ый		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	(в гр)		(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
									брутто	
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,81	238,71	0,86	ТТК №5Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
Кофейный напиток с молоком	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели 2010	
		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 Дели 2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:		404		12,58	14,98	59,65	424,97	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 С6 дошк 2016	
		185	180							
Итого:		180		5,22	4,50	7,56	92,00	0,45		
ОБЕД										
Томаты свежие порционно	30			0,55	0,1	1,9	11	8,75	№71, сб шк 2017	
		51	50							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,95	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016	
		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	ТТК 580/а от 24.06.2020	
		107,3	101,2							
		44	44							
		193	145,1							
		15	12,5							
		7,9	6,3							
		5,1	5,1							
		0,8	0,8							
		25,1	25,1	0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК	
Компот из изюма и яблок	180									
		16,53	14,50							
		9,18	9,00							
			14,40							

	Вода сахар		183,00 6,00	183,00 6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		655			21,49	15,39	73,91	527,73	11,27	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,20	18,2						
	сухари 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 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 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 6 стр 136, 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		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		638			18,81	11,14	108,93	608,26	47,98	
ВСЕГО:		1877			58,10	46,02	250,05	1652,96	61,73	
ИТОГО за 10 дней		18073			587,45	580,48	2234,22	16697,73	506,18	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1807			58,75	58,05	223,42	1669,77	50,62	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%