Утверждаю:
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Хасанова Э.Р.

Согласовано
Директор МБДОУ "ДР№ д/с№4 "Дружба"
Н.Н.Шевцова

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 порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	5,44	7,17	30,09	207,60	0,09	0,50	33,32	0,11	119,08	139,85	33,50	0,72	ТТК №7Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	14,35	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,00	0,12	№395 Дети2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дети2010
Итого:	406	10,58	12,50	54,79	376,19	0,16	2,03	71,32	0,67	239,18	241,85	50,00	1,21	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ доник 2016
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД														
Салат из первых овощей с луком	60	0,64	0,40	5,11	23,94	0,03	2,63		0,21	14,40	26,72	18,23	0,64	№41,сб доник2016
Суп-пюре гороховый с картофелем с курицей и фрикадельками	150/15	3,79	3,87	13,64	112,33	0,08	6,17	8,92	1,00	31,58	48,69	19,13	0,91	№88,сб доник2016
Котлеты рубленые из индейки	70	11,69	13,55	11,51	215,60	0,06	0,13	23,38	1,96	39,62	95,17	15,22	1,11	СБ доникоьи №322. 2016
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3	3,99	6,51	17,82	145,86	0,10	0,00	11,98	0,33	8,64	95,25	62,43	2,11	№ 303 сб ник 2017
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,02	0,65	0,00	0,46	29,23	21,10	15,71	0,63	№394 СБ доник 2016
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144,Дети + 2012
Итого:	708	18,61	20,99	93,38	652,06	0,39	9,57	44,27	4,86	140,91	370,68	155,37	7,42	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№420 СБ доник 2016
Кефир рженькатка напиток (или обогащенный/биокефир) кисломолочный напиток														
Кондитерское изделие вафли	20	3,28	4,80	32,00	192,00	0,01		1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	табл 10 стр 202. Дети +,2012
Итого:	200	8,50	9,30	39,20	282,00	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	
УЖИН														
Котлеты рыбные	70	8,54	5,43	10,28	124,60	0,04	0,22	3,64	3,51	30,44	114,59	20,78	1,01	№271 СБ доник 2016
Пюре картофельное	140	2,80	4,48	19,08	128,10	0,13	16,95	0,00	0,17	34,51	80,82	25,90	0,94	№ 339 СБ доник 2016
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,00	0,03	0,00	0,00	9,77	2,52	1,26	0,23	№ 392 Дети 2010
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Итого:	426	13,74	14,65	64,88	441,86	0,21	17,20	3,64	4,01	80,71	217,43	58,14	2,51	
ВСЕГО:	1840,00	52,70	57,84	257,86	1808,30	0,87	40,07	156,23	10,69	694,31	1011,46	298,71	14,38	

День 2 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	180/3	4,83	7,26	29,50	202,64	0,10	0,00	11,98	0,84	19,49	122,04	25,92	2,05	ТТК №1Д
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96		137,00	112,10	19,21	0,43	№397 Дети2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,03	0,04	30,50	0,58	56,90	51,00	6,65	0,41	№3 сб доник2016
Итого:	409	11,32	12,49	54,79	377,99	0,18	1,46	64,44	1,42	213,39	285,14	51,78	2,88	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок (или нектар) в ассортименте	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	№418 сб доник 2016
Итого:	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
ОБЕД														
Салат из картофеля с соленными огурцами	60	0,73	4,71	5,38	66,84	0,03	3,62		1,45	11,11	25,26	9,13	0,41	№23 сб доник2016
Борщ на своей капусте с картофелем на курином бульоне с курицами фрикадельками со сметаной	180/10/7	2,84	5,91	8,92	106,63	0,04	7,42	10,97	1,77	46,56	53,99	20,88	1,01	№110 сб доник2016
Фрикадельки куриные в томатном соусе	50/25	7,19	8,92	0,43	106,30	0,03	0,99	12,05	0,59	11,74	66,60	10,13	0,63	№ 325 сб доник 2016
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,93	2,75	27,70	155,22	0,05	0,00	11,98	0,70	10,42	33,11	7,47	0,74	№219 СБ доник 2016
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,81	0,00	0,07	12,76	3,96	4,63	0,86	№590 СБ доник 2016
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144,Дети + 2012
Итого:	716	19,10	22,01	91,36	657,23	0,27	12,84	55,00	5,08	138,64	266,67	76,89	5,68	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,06	0,54	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№420 СБ доник 2016
Кефир,ряженка,кетк,напиток (ацидофильный/биокефир) кисломолочный напиток														
Булочка дорожная	50	3,39	4,90	30,10	165,50	0,06			2,55	9,30	32,10	13,10	0,60	№453 сб доник2016
Итого:	230	8,61	9,40	37,66	257,30	0,12	0,54	36,00	2,55	232,50	197,70	38,30	0,78	
УЖИН														
Запеканка творожная с яблоком	120/30	13,34	14,53	49,10	418,50	0,08	2,14	89,04	0,70	192,42	265,35	37,00	1,07	№251, сбдоник 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	№ 393 Дети2010
Итого:	343	13,47	14,56	62,98	444,98	0,08	4,97	89,04	0,72	204,98	269,41	39,10	1,34	
ВСЕГО:	1878,00	55,13	61,61	260,49	1831,90	0,68	23,41	244,48	9,95	802,12	1031,52	213,26	13,21	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	6,83	7,09	45,65	274,16	0,08	0,86	33,30	0,32	123,66	137,05	28,45	1,50	ТТК №2Д
Чай с молоком,сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	0,04	1,20	18,00	0,00	117,77	83,52	13,86	0,32	№ 413 сб.дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дели2010
Итого:	**406**	**11,30**	**12,58**	**54,10**	**368,46**	**0,15**	**2,06**	**71,30**	**0,88**	**248,33**	**241,57**	**46,21**	**2,19**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ дошк 2016
Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,03**	**10,00**	**0,00**	**0,20**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**	
ОБЕД														
Салат из кукурузы кс	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	1,70	11,20	34,67	11,72	0,39	№12 сб дошк 2016
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне,с мясом	180/10	4,22	2,33	8,77	76,57	0,07	5,99	0,00	0,93	20,51	63,22	19,36	0,86	№86 сб дошк 2016
Плов из отварной говядины	200	18,40	19,11	32,51	396,00	0,05	0,35		3,87	28,92	207,57	42,67	2,87	№443,сбшк2004
Напиток из свежемороженных фруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65		0,46	29,23	21,10	15,71	0,63	№392 Сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022			0,22	4	13	2,8	0,22	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	**695**	**19,13**	**21,68**	**92,73**	**651,67**	**0,30**	**12,57**	**0,00**	**7,80**	**106,91**	**407,06**	**113,41**	**6,73**	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко) молоко	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	табл 6 стр 136 Дели + 2012
Итого:	**200**	**7,70**	**8,65**	**37,20**	**276,70**	**0,09**	**2,34**	**60,00**	**0,20**	**220,60**	**175,00**	**27,20**	**0,34**	
УЖИН														
Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88,00	0,08	1,33	40,08	0,66	100,38	182,94	48,00	0,93	№279 сб.дошк 2016
Картофель тушёный с овощами в соусе	140	3,05	11,75	21,15	201,60	0,15	18,64	23,52	3,68	30,39	83,13	29,37	1,12	№144 сбшк 2016
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,68	19,21	3,10	3,10	0,57	№399 сб.дошк 2016
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:	**645**	**14,02**	**15,06**	**62,95**	**439,48**	**0,27**	**109,96**	**63,60**	**5,35**	**155,97**	**288,67**	**84,66**	**2,95**	
ВСЕГО:	**2046**	**52,55**	**58,37**	**256,78**	**1783,31**	**0,85**	**136,94**	**194,90**	**14,43**	**747,80**	**1123,29**	**280,48**	**14,41**	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,11	0,86	28,72	0,47	144,60	215,81	32,81	0,84	ТТК №10Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	14,35	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10	2,35	4,52	17,39	119,80	0,03	0,16	20,00	0,58	8,10	22,70	4,60	0,50	
Итого:	**414**	**11,24**	**12,08**	**54,80**	**377,80**	**0,18**	**2,19**	**66,72**	**1,05**	**265,90**	**319,51**	**50,01**	**1,46**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	**180**	**2,83**	**3,15**	**13,70**	**94,40**	**0,02**	**3,60**	**0,00**	**0,18**	**12,60**	**12,60**	**7,20**	**2,52**	
ОБЕД														
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	6,36	17,56	19,08	10,10	0,89	№36, сб дошк2016
Суп картофельный гороховый на курином бульоне с мясом птицы	180/10	6,24	5,11	12,00	127,20	0,16	4,19	0,00	1,75	30,73	63,43	25,61	1,48	№87, сб дошк2016
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	17,79	13,83	17,20	264,00	0,19	11,61	50,00	1,51	78,72	186,61	44,61	4,05	№319 Сб дошк 2016
Компот из изюма	180	0,31	0,07	26,87	109,98	0,02			0,07	18,29	17,42	7,31	0,41	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03			0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	**700**	**19,74**	**22,04**	**92,91**	**652,62**	**0,49**	**19,67**	**50,00**	**10,59**	**163,34**	**370,30**	**112,28**	**8,85**	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт) кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	7,20	66,60	0,07	1,44	36,00	0,00	216,00	176,40	27,00	0,18	№420 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	табл 6 стр 136 Дели + 2012
Итого:	**200**	**7,69**	**8,55**	**37,20**	**256,50**	**0,09**	**1,44**	**60,00**	**0,20**	**220,60**	**189,40**	**29,00**	**0,34**	
УЖИН														
Омлет с сыром	150	10,93	15,43	41,90	347,50	0,10	0,33	363,00	0,83	261,50	312,25	21,83	2,75	№229 сб дошк2016
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,00	0,03	0,00	0,00	9,77	2,52	1,26	0,23	№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:	**366**	**13,27**	**15,69**	**62,68**	**442,10**	**0,13**	**0,35**	**363,00**	**1,16**	**277,27**	**334,27**	**27,29**	**3,31**	
ВСЕГО:	**1860**	**54,77**	**61,51**	**261,29**	**1823,42**	**0,91**	**27,26**	**539,72**	**13,18**	**939,71**	**1226,09**	**225,78**	**16,48**	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Суп молочный с геркулесовой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,66	26,40	0,02	127,60	90,94	14,14	0,12	№101, сбшк2016
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96	0,00	137,00	112,10	19,21	0,43	№397 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,03	0,04	30,50	0,58	56,90	51,00	6,65	0,41	№3 сб дошк2016
Итого:	**420**	**10,27**	**12,59**	**53,27**	**377,91**	**0,12**	**2,12**	**78,86**	**0,60**	**321,50**	**254,04**	**40,00**	**0,96**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ

(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)														
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	доцк 2016
ОБЕД														
Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,01	9,91	0,00	7,70	231,99	160,67	82,33	3,28	№47 СБ доцк 2016
Рассольник домашний на курином бульоне,с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5	3,45	6,30	10,40	119,17	0,08	9,61	11,22	1,76	39,93	64,70	22,64	0,93	№81,сб доцк2016
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	150/30	11,56	9,74	27,30	243,48	0,11	22,32	27,64	0,07	30,94	136,69	38,58	1,79	№308 СБ доцк 2016
Кисель	180	0,54	0,09	27,18	111,24	0,00	0,99			14,13	14,67	3,02	0,33	№ 648, сб ик2004
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	661	19,37	20,25	86,92	605,84	0,27	42,83	38,86	10,16	330,04	444,24	167,73	8,09	
ПОЛДНИК														
Молоко кисломолочное (молоко)	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№419 СБ доцк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	
Итого:	200	7,70	8,55	37,20	256,56	0,09	2,34	60,00	0,20	220,60	175,00	27,20	0,34	
Эч-почмак с говядиной	100	13,20	14,93	57,30	414,29									Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	№ 393 Дели2010
Итого:	293	13,33	14,96	63,53	440,77	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	
ВСЕГО:	1674,00	51,07	56,75	250,73	1728,08	0,52	60,12	177,72	11,17	900,70	888,35	246,03	11,85	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	5,04	8,18	28,77	208,76	0,14			0,23	13,88	103,46	35,87	1,18	ТТК № 6Д
Чай с молоком,сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	0,04	1,20	18,00	0,00	117,77	83,52	13,86	0,32	№ 413 сб доцк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дели2010
Итого:	404	10,31	12,58	54,60	373,93	0,21	1,20	38,00	0,79	138,54	207,98	53,63	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка в/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,05	5,50		1,20	10,73	29,98	10,40	0,34	№10 СБ доцк 2016
Суп из овощей на курином бульоне,с куриными фрикадельками,со сметаной	180/11/7	3,14	6,52	7,92	108,55	0,06	7,64	11,22	1,72	36,41	52,79	17,37	0,72	ТТК 535 23.12.2020
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25	7,26	7,86	5,74	123,03	0,03	0,84	28,35	0,18	30,32	59,40	9,66	0,66	ТТК 698 от 09.04.2021
Вермишель отварная	130	4,90	0,58	27,66	135,46	0,05			0,67	9,70	32,21	7,47	0,74	№219 СБ доцк 2016
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0,00	0,46	29,23	21,10	15,71	0,63	№394 СБ доцк 2016
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,0765			0,63	13,05	67,5	21,15	1,755	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	678	19,77	20,42	91,08	617,46	0,28	14,63	39,57	4,87	129,43	262,97	81,76	4,84	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык, напиток ацидофильный/ йогурт)	180	2,58	3,10	13,60	91,89	0,05	1,44	36,00	0,00	212,40	172,80	28,80	0,18	№420 Сб доцк 2016
Булочка с сахаром	50	5,90	6,20	24,46	170,67	0,07	0,15	4,58	1,05	10,08	37,61	6,73	0,49	№442 СБ ик 2017
Итого:	230	8,48	9,30	38,06	262,56	1,59	1,59	40,58	1,05	222,48	210,41	35,53	0,67	
УЖИН														
Запеканка творожная с ягодным соусом	120/30	13,34	14,53	49,10	418,50	0,07	0,56	88,80	0,01	180,23	258,48	29,89	1,12	№251, сбдоцк 2016
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	0,0108	90	0	0,684	19,206	3,096	3,096	0,5706	№399 сб доцк 2016
Итого:	336	13,95	14,78	67,78	472,45	0,08	90,56	88,80	0,70	199,44	261,57	32,99	1,69	
ВСЕГО:	1828	55,34	60,23	265,22	1820,80	2,18	111,58	206,95	7,58	702,49	955,53	211,11	11,60	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	6,83	7,09	45,65	274,16	0,08	0,86	33,30	0,32	123,66	137,05	28,45	1,50	ТТК №2Д
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дели2010
Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	№15 сб ик2017
Итого:	410	11,33	12,16	54,80	379,70	0,16	2,10	92,30	0,92	343,76	299,05	50,45	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ доцк 2016
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД														
Капуста тушеная	60	1,22	2,21	4,73	46,20	0,02	10,25	0,00	1,17	35,25	24,41	12,51	0,50	№354 СБ доцк 2016
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	180/10	5,92	3,76	13,59	121,66	0,09	4,20	15,16	1,23	25,59	79,50	21,81	1,13	№91.128 сб доцк 2016
Гуляш из отварной говядины	40/40	10,69	11,26	2,62	131,20	0,01	0,96			18,88	93,62	16,22	1,60	293 сб доцк 2016
Пюре Картофельное	140	2.86	4,48	19,08	128,10	0,13	16,95	0,00	0,17	34,51	80.82	25,90	0,94	№ 339 СБ доцк 2016
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,81	0,00	0,07	12,76	3,96	4,63	0,86	№390 СБ доцк 2016

Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	**685**	**19,47**	**22,04**	**88,16**	**619,40**	**0,33**	**33,17**	**15,16**	**3,27**	**140,04**	**349,82**	**102,21**	**6,78**	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт) кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№420 СБ донк 2016
Кондитерское изделие мармелад	13,5	1,47		20,63	112,05					0,6	0,15	0,3	0,06	табл 10 стр 198 Дели + 2012
Итого:	**193,5**	**7,70**	**6,69**	**27,83**	**202,05**	**0,07**	**1,26**	**36,00**	**0,00**	**216,60**	**162,15**	**25,50**	**0,24**	
УЖИН														
Биточки рубленые из рыбы	70	8,54	5,43	10,28	124,60	0,04	0,22	3,64	3,51	30,44	114,59	26,78	1,01	ТТК №3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	6,84	3,88	30,65	181,83	0,16	0,52	11,98	0,03	16,84	166,69	111,02	3,64	№180, сб донк2016
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	№ 393 Дели2010
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:	**426**	**14,10**	**15,01**	**61,99**	**429,89**	**0,24**	**3,57**	**15,62**	**3,89**	**65,84**	**304,84**	**144,10**	**5,25**	
ВСЕГО:	**1814,5**	**53,00**	**56,29**	**242,58**	**1678,04**	**0,83**	**50,10**	**159,07**	**8,28**	**782,24**	**1126,86**	**331,27**	**16,53**	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	5,47	6,75	29,10	199,50	0,07	1,05	36,20	0,42	119,43	105,17	18,27	0,42	ТТК №4Д
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96		137,00	112,10	19,21	0,43	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дели2010
Итого:	**400**	**11,33**	**11,45**	**54,71**	**377,75**	**0,16**	**2,48**	**78,16**	**0,98**	**263,33**	**238,28**	**41,38**	**1,22**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	**180**	**2,83**	**3,15**	**13,70**	**94,40**	**0,02**	**3,60**	**0,00**	**0,18**	**12,60**	**12,60**	**7,20**	**2,52**	
ОБЕД														
Винегрет с солеными огурцами	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50	№46,сб донк 2016
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/11/7	3,27	6,50	7,02	104,59	0,05	11,52	11,22	1,74	46,77	52,59	18,36	0,75	№73,сб донк 2016
Биточки "Домашние"	70	10,65	15,50	10,72	225,40	0,07	0,73	35,98	1,96	37,20	66,18	14,56	0,98	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	3,14	5,46	32,56	192,01	0,03	0,00	9,45	0,25	5,17	68,23	22,06	0,45	№304 сб нк 2017
Компот из изюма	180	0,31	0,07	26,87	109,98	0,02			0,07	18,29	17,42	7,31	0,41	№394 СБ донк 2016
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	**685**	**18,22**	**21,34**	**94,99**	**631,98**	**0,27**	**18,03**	**56,65**	**7,35**	**139,22**	**297,89**	**95,16**	**4,84**	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко)	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№419 СБ донк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	
Итого:	**200**	**6,50**	**7,38**	**28,99**	**199,60**	**0,09**	**2,34**	**60,00**	**0,20**	**220,60**	**175,00**	**27,20**	**0,34**	
УЖИН														
Омлет натуральный	150	11,62	15,01	43,20	335,23	0,10	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64	№229,сб донк2016
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,00	0,03	0,00	0,00	9,77	2,52	1,26	0,23	№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:	**366**	**13,96**	**15,27**	**63,98**	**429,83**	**0,14**	**0,29**	**324,57**	**1,08**	**118,85**	**247,80**	**21,60**	**3,20**	
ВСЕГО:	**1831**	**52,84**	**58,59**	**256,37**	**1733,56**	**0,67**	**26,74**	**519,38**	**9,79**	**754,60**	**971,56**	**192,53**	**12,12**	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,60	39,81	241,16	0,13	0,86	25,30	0,63	130,65	197,37	39,90	2,09	ТТК № 9Д
Чай с молоком,сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	0,04	1,20	18,00	0,00	117,77	83,52	13,86	0,32	№ 413 сб донк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,03	0,04	30,50	0,58	56,90	51,00	6,65	0,41	№3 сб донк2016
Итого:	**409**	**11,01**	**12,07**	**54,30**	**378,78**	**0,20**	**2,10**	**73,80**	**1,21**	**305,32**	**331,89**	**60,41**	**2,82**	
2 - ой ЗАВТРАК														
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	№386 СБ донк 2016
Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,03**	**10,00**	**0,00**	**0,20**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**	
ОБЕД														
Салат из припущенной моркови с изюмом	60	0,75	0,08	13,37	57,18	0,04	2,42	0,00	0,22	19,03	33,61	20,02	0,55	ТТК №790 от 28.12.2022
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	180/10	4,65	6,22	8,41	114,78	0,04	0,64	15,98	1,96	26,99	47,40	10,12	0,69	№94 сб донк2016
Жаркое из птицы по-домашнему	180	16,66	18,61	17,05	303,43	0,12	6,95	0,00	3,19	31,37	211,63	43,69	3,97	ТТК 580/а от 24.06.2020
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0,00	0,46	29,23	21,10	15,71	0,63	№394 Сб донк 2016
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	**655**	**19,07**	**21,31**	**94,11**	**626,83**	**0,29**	**10,66**	**15,98**	**6,46**	**119,67**	**381,23**	**110,70**	**7,60**	
ПОЛДНИК														
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)	180	5,40	1,80	7,20	66,60	0,07	1,44	36,00	0,00	216,00	176,40	27,00	0,18	№420 СБ донк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	
Итого:	**200**	**7,79**	**8,55**	**37,20**	**256,80**	**0,09**	**1,44**	**60,00**	**0,20**	**220,60**	**189,40**	**29,00**	**0,34**	
УЖИН														
Запеканка с творогом	90	13,20	15,30	55,80	402,05	0,10	0,05	40,80	1,15	60,96	108,24	25,92	1,08	№410,468 нк 2017
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	0,00	2,83	0,00	0,01	12,57	4,06	2,10	0,27	№ 393 Дели2010
Итого:	**283**	**13,33**	**15,33**	**62,03**	**428,53**	**0,10**	**2,88**	**40,80**	**1,17**	**73,53**	**112,30**	**28,02**	**1,35**	

ВСЕГО:	1647	51,60	57,66	257,44	1737,94	0,71	27,08	190,58	9,23	735,11	1025,82	237,12	14,31	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1,мг	C,мг	A,мкг	E,мг	Ca	P	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	7,46	9,52	33,83	251,91	0,16	0,86	36,72	0,53	133,90	210,54	63,74	1,55	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	0,04	1,17	18,00	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	0,03	0,00	20,00	0,56	6,90	21,00	3,90	0,37	№1 Дели2010
Итого:	400	11,32	12,05	54,58	377,85	0,23	2,03	74,72	1,09	254,00	312,54	80,24	2,04	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого:	180	2,83	3,15	13,70	94,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
ОБЕД														
Салат из кукурузы к/с	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	1,70	11,20	34,67	11,72	0,39	№12 сб допк 2016
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/7	3,45	6,63	9,96	117,51	0,07	6,20	5,22	1,72	27,02	54,49	19,30	0,81	№82 сбдопк 2016
Котлеты рыбные	70/3	8,56	7,60	10,31	144,36	0,04	0,22	15,62	3,55	31,15	115,49	26,78	1,01	№234 сб пк 2017
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,48	5,19	24,72	163,28	0,06	2,35	0,00	2,72	16,83	44,10	15,03	0,89	№205 сб пк 2017
Кисель	180	0,54	0,09	27,18	111,24	0,00	0,99			14,13	14,67	3,02	0,33	№ 648, сб пк2004
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,08			0,63	13,05	67,50	21,15	1,76	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	686	18,77	20,05	94,82	625,49	0,32	15,34	20,83	10,32	113,38	330,91	97,00	5,20	
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое (молоко)	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№419 СБ допк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,02	0,00	24,00	0,20	4,60	13,00	2,00	0,16	
Итого:	200	7,69	8,55	37,19	256,58	0,09	2,34	60,00	0,20	220,60	175,00	27,20	0,34	
УЖИН														
Капуста тушеная с мясом индейки	180	12,08	13,89	11,50	250,30	0,10	25,71	11,74	3,04	102,89	126,85	38,16	2,87	ТТК 647 от 24.08.2022
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	0,68	19,21	3,10	3,10	0,57	№399 сб допк 2016
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:	396	14,12	14,38	62,90	428,58	0,14	115,71	11,74	4,05	128,09	149,45	45,46	3,77	
ВСЕГО:	1862	54,73	58,18	263,19	1782,90	0,81	139,03	167,29	15,84	728,68	980,50	257,09	13,87	
ИТОГО за 10 дней	18280,50	533,72	587,02	2571,95	17728,27	9,02	642,31	2556,31	110,13	7787,76	10340,96	2493,38	138,75	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюдля питания детей г. Москва,выпуск 4,2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 е1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%