



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

День 1 - 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 "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,85	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,50	16,76	50,97	383,32	2,02	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб дошк 2016
морковь		75	60						
сахар		0,6	0,6						
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,85	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		80,00	60,00						
Вермишель		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	70/3			11,81	15,27	11,52	230,86	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,45	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
масло сливочное		3	3						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
капуста свежая		186,30	149,00						
масло растительное		4,55	4,55						
морковь		3,25	2,60						
лук репчатый		6,19	5,20						
томатная паста		3,12	3,12						
мука пшеничная		1,56	1,56						
сахар		1,00	1,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	683			23,76	24,53	73,66	628,03	32,75	
ПОЛДНИК									

Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошк 2016 табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		
Итого:		203			5,97	10,60	22,69	210,50	1,28	
УЖИН										
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйло 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 8,25 6,3 12 2,25 0,4 1	50,25 39,75 8,25 5,25 12 2,25 0,4 60	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№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	16,95	№ 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	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		436			17,18	8,65	45,72	329,37	17,14	
ВСЕГО:		1908			58,30	60,54	211,22	1627,54	56,79	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	4,81	7,85	29,38	207,32		ТТК №1Д	
Какао с молоком	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,82	90,78	1,43	№416 Дели2016	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	30,00 10,20 5,00	30,00 10,00 5,00	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк2016	
Итого:	414			13,41	18,19	55,69	444,20	1,54		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или алельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	32,90 15,36 32,76 3,60 3,00	24,00 12,00 18,00 3,00 3,00	0,73	4,70	5,38	66,83		№23 дошк. СБ 2016	
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	18,75 19,95 12,50 9,60 38,40 1,80 3,60 0,80 144,00 7,00	15,00 15,00 10,00 8,00 30,00 1,80 3,60 0,80 144,00 7,00	1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб дошк2016	
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25	57,00 9,00	37,00 9,00	7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016	

Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,5	48						
	яблоки		11,4	10						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		16	16						
	масса отварной говядины			10						
	крупка пшенная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		120,00	120,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		65,60	62,50						
	фарш говяжий		65,60	62,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса готового мясного фарша			50,00						
	картофель		63,44	47,70						
	морковь		31,92	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		43,75	35,00						
	масса припущенной капусты			31,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366 ,сб дошк 2016
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,20	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 с фаршем			200,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		675			22,47	30,97	59,53	613,84	27,48	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дели + 2012
		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Эч-почмак с курицей		100			11,20	6,35	37,90	368,00		ТТК
	Мука пшеничная		31	31						
	Мука пшеничная на подпыл		1	1						
	Яйцо		3,12	2,6						
	масло сливочное		2,6	2,6						
	сахарный песок		1	1						
	молоко		12,5	12,5						
	дрожжи		0,3	0,3						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса теста			50,00						
	Цыплята - бройлеры с/м		35,42	23,00						
	картофель		37,50	30,00						
	лук репчатый		10,38	8,65						
	масло сливочное		4,50	4,50						
	соль йодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо для смазки изделия		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смазки листов		1,00	1,00						
Чай с мармеладом	чай весовой	170/10	0,5	0,5	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		310			13,55	6,61	63,40	482,34	0,02	
ВСЕГО:		1771			55,79	58,03	236,25	1813,75	35,50	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			4,38	3,80	14,36	120,00	0,66	№100, сбшж2016
Суповая заправка (звездочки)		16,00	16,00						
Сахар		1,10	1,10						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,80	0,80						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошж,2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	№2 сб дошж,2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
повидло		10,00	10,00						
Итого:	431			9,58	10,73	42,10	314,38	1,99	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблока, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошж.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с изюмом	60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,41	№66 сб школьн. 2017
морковь		67,50	54,00						
изюм		7,20	7,00						
сахар		0,30	0,30						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб дошж2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,2	0,2						
Бульон		140	140						
Гуляш из отварной птицы	40/40			12,75	7,06	2,72	123,61		ТТК
Цыпята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
Морковь		16,6	13,3						
Лук репчатый		7,02	6,6						
Масло растительное		1,3	1,3						
вода питьевая		27,0	27,0						
Мука пшеничная в/с		2	2,0						
Масло растительное		2,6	2,60						
Соль		0,6	0,6						
Томатная паста		1,2	1,2						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода питьевая		281,70	281,70						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошж 2016
сухофрукты		15,3	15,0						
Сахар		6	6,0						
вода		183	183,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	697			24,60	22,44	106,53	662,11	7,72	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошж 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Булочка с сахаром	50			3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная		30,00	30,00						
Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахарный песок		3,90	3,90						
масло сливочное		1,40	1,40						
Яйно		2,88	2,40						
Дрожжи сухие		0,25	0,25						
Молоко		13,00	13,00						
Соль иодированная		0,35	0,35						
Вода		11,80	11,80						
Масса полуфабриката			59,00						
Яйно (на смазку изделий)		1,44	1,20						
Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:	233			9,02	7,10	34,65	238,67	1,43	
УЖИН									
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) или фарш рыбный		51,40	37,50						
хлеб пшеничный		39,40	37,50						
вода питьевая		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,20	8,20						
		11,40	9,50						

	Масло растительное		0,80	0,80							
	масса припущенного лука			4,70							
	Яйцо куриное		0,90	0,75							
	соль иодированная		0,44	0,44							
	сухари панировочные		5,00	5,00							
	Масса полуфабриката			59,00							
	Масло растительное		1,25	1,25							
	масса готовых котлет			50,00							
соус томатный с овощами				25,00							
	лук репчатый		3,00	2,50							
	морковь		6,25	5,00							
	масло растительное		0,75	0,75							
	бульон или вода		25,00	25,00							
	Масло сливочное		1,125	1,125							
	мука пшеничная		1,125	1,125							
	морковь		1,875	1,50							
	лук репчатый		0,90	0,75							
	томатная паста		1,50	1,50							
	Масло сливочное		0,375	0,375							
	сахар		0,25	0,25							
	соль иодированная		0,25	0,25							
	масса готового томатного соуса			22,50							
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95		№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03		№410,411 сб дошк Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		431			12,03	10,62	50,92	348,18	17,91		
ВСЕГО:		1892			55,63	51,29	244,00	1610,34	39,05		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
Итого:	416			16,05	19,87	65,14	504,75	2,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Винегрет овощной с солеными	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 дошк. 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		10,71	9,00						
		3,60	3,60						
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,33	4,64	6,84	79,92	7,50	ТТК 535 23,12,2020
		77,14	58						
		31,25	25						
		12,5	10						
		12	10,08						
		4	4						
		0,8	0,8						
		130	130						
		7	7						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50		ТТК
		50,00	32,50						
		7,50	7,50						
		10,00	10,00						
		12,00	10,00						
		2,00	2,00						
		3,50	3,50						
		2,00	2,00						
			25,00						

	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода питьевая		18,75	18,75						
	томатная паста		1,25	1,25						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом		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	180	3,00	3,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок										
	яблоки свежие		31,92	28,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:		680			16,42	20,94	89,08	617,88	8,31	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Омлет с сыром		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,25	№229, сб дошк 2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета	180/6/7		150	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном										
	чай весовой		0,90	0,90						
	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	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		373			16,35	25,09	23,63	386,64	3,08	
ВСЕГО:		1849			56,44	72,36	219,54	1765,28	19,73	

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 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	111,60		№1 сб дошк Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,36	15,08	54,74	396,12	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 дошк. СБ 2016
		69,38	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Рассольник ленинградский, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/15/7			4,63	6,47	8,99	117,96	6,13	№82 сб дошк 2016
		79,8	60						
		8	8						
		10	8						
		4,76	4						
		21,84	12						
		3,6	3,6						
		132	132						
		0,7	0,7						

Курица тушеная с овощами по-татарски	говядина (котлетное мясо)	50/30	17,85	17,1	12,21	12,42	2,63	171,57	4,75	ТТК
	лук репчатый		1,8	1,5						
	вода питьевая		1,5	1,5						
	яйцо куриное		1,44	1,2						
	соль		0,14	0,14						
	Сметана		7	7						
Каша гречневая рассыпчатая	щипцы - бройлеры с/м	130	120,75	115,0	7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
	соль иодированная		0,4	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			50,0						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		15,00	12,00						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
	бульон		10,00	10,00						
	Крупа гречневая		61,00	61,00						
Вода		92,00	92,00							
Кисель	Масло сливочное	180	2,00	2,00	0,54	0,09	16,18	75,24	1,19	ТТК
	соль иодированная		0,30	0,30						
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Хлеб ржаной	Сахар		6,00	6,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	вода		180,00	180,00						
	Итого:	697								
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
	Кондитерское изделие	20	185,00	180,00						
Итого:	200				5,97	10,60	20,06	200,30	0,54	табл 6 стр 136, Дели + 2012
УЖИН										
Королевская ватрушка	посыпка низ:	150		41,00	18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ТТК 810 от 15.02.2023
	Масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная в/с		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка			110,00						
	Творог		78,50	78,50						
	Сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:			16,30						
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная в/с		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	масса полуфабриката			167,00						
	Напиток из шиповника		шиповник	180/6						
сахар			6	6						
вода			180	180						
Итого:	336				19,05	11,21	65,04	435,38	90,08	
ВСЕГО:	1737				64,61	63,36	235,15	1784,95	113,89	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д	
		Крупа манная	22,50	22,50						
		Молоко	158,00	158,00						
		Сахар	2,50	2,50						
		соль иодированная	0,50	0,50						
Масло сливочное	5,00	5,00								
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк, 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	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк 2016	
		Батон нарезной	30,00	30,00						
		Сыр	10,20	10,00						
		Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	416			13,25	16,32	54,94	420,18	2,33		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60		
ОБЕД										
Салат из моркови	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб дошк 2016	
		морковь	75	60						
сахар	0,6	0,6								
Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73, сб дошк 2016	
		Капуста свежая	50,00	40,00						
		Картофель	31,92	24,00						

	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	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 говядины		200			7,41	11,97	22,81	216,94	0,35	№321 сб дошк 2016	
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2							
	масса отварной говядины			32,0							
	масло сливочное		8,0	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							
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016	
	сухофрукты		15,30	15,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
										табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10			
Итого:		672			13,23	17,26	67,93	475,32	15,27		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,28	№420 СБ дошк 2016	
	сахар	75	3,00	3,00	9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410,468 шк 2017	
Ватрушка с творогом	мука пшеничная		39,75	39,75							
	Яйцо куриное		2,52	2,10							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	вода питьевая		16,00	16,00							
	сахарный песок		2,10	2,10							
	дрожжи сухие		0,30	0,30							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	мука пшеничная		1,80	1,80							
	творог		30,00	29,25							
	Яйцо куриное		1,62	1,35							
	сахарный песок		1,65	1,65							
	мука пшеничная		1,35	1,35							
	Яйцо куриное		1,8	1,5							
	Масло растительное		0,3	0,3							
	Масло растительное		0,3	0,3							
Итого:		258			14,44	9,98	39,37	304,00	1,32		
УЖИН											
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	70	71,4	52,5	8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3	
	крупа манная		1,8	1,8							
	яйцо		12,6	10,5							
	Лук репчатый		15,5	13,0							
	вода		5,3	5,3							
	соль иодированная		0,5	0,5							
	сахар		0,2	0,2							
	сухари панировочные		5,3	5,3							
	Масло растительное		1,8	1,8							
	Масса полуфабриката			83,0							
Пюре Картофельное	Картофель	150	170,60	128,30	3,20	4,17	18,78	132,00	18,69	№ 339 СБ дошк 2016	
	Молоко		23,75	22,50							
	Масло сливочное		5,25	5,25							
	соль иодированная		0,75	0,75							
Чай с мармеладом	чай весовой	170/10	0,5	0,5	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016	
	вода питьевая		170	170							
	мармелад		10	10							
										табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		
Итого:		430			14,08	9,86	54,56	370,44	18,93		
ВСЕГО:		1956			55,90	53,42	234,98	1646,26	41,45		

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			13,41	17,21	60,19	454,29	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									

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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с зеленым горошком к/с	60			0,99	2,47	4,38	43,74	4,12	№53 сб школьн. 2017
свекла		48,50	39,00						
горошек зеленый к/с		20,04	12,00						
яблоки свежие		6,84	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне, с куриными фрикадельками	180/15			3,56	3,84	9,92	92,04	6,26	№86, сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,33	17,1						
Лук репчатый		17,96	17,1						
яйцо куриное		1,79	1,5						
вода питьевая		1,44	1,2						
соль йодированная		1,5	1,5						
соль йодированная		0,15	0,15						
масса полуфабриката фрикаделек			21,45						
масса готовых фрикаделек			15						
крупя гречневая		15,00	15,00						
картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		1,80	1,80						
соль йодированная		0,60	0,60						
Бульон		120,00	120,00						
Суфле куриное с рисом	70			12,05	11,48	3,21	164,18		№328 С6 2016
куры/цыплята		116,64	116,64						
масса отварной мякоти птицы			48,00						
крупя рисовая		4,45	4,45						
вода		16,40	16,40						
соль йодированная		0,13	0,13						
Масса вязкой рисовой каши			19,00						
Яйцо		9,12	7,60						
масло сливочное		3,80	3,80						
сыр		2,04	2,04						
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						№366 ,сб дошк 2016
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 урожая	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урок		18,40	18,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	700			22,50	34,05	64,22	660,12	30,69	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кагык)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 С6 дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180	5,51	8,48	30,189	219	0,165	№445 сб дошк 2016
Гребешок из дрожжевого теста	60								
Мука пшеничная в/с		38,50	38,50						
мука пшеничная в/с на подпыл		1,20	1,20						
Сахар		2,00	2,00						
Масло сливочное		1,74	1,74						
яйцо куриное		2,40	2,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
Дрожжи сухие		0,30	0,30						
Вода питьевая		15,50	15,50						
повидло		15,30	15,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
яйцо для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:	240			10,73	12,98	37,75	310,20	0,71	
УЖИН									
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229, сб дошк 2016
яйцо		96,00	80,00						
молоко		75,00	75,00						
масса омлетной смеси			155,00						
масло сливочное		2,50	2,50						
соль йодированная		0,40	0,40						

	масса готового омлета			150,00						№410,411 сб дошк Дели2016
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		366			16,28	25,09	23,42	384,26	0,29	
ВСЕГО:		1812			63,33	89,72	195,37	1855,86	43,98	

День 9- ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С		
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	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
		0,45	0,45							
		6	6							
		92	90							
		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 сб дошк2016	
		30,00	30,00							
		10,20	10,00							
		5,00	5,00							
Итого:	414			15,69	15,16	65,78	463,02	2,17		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с яблоками	60			0,08	3,06	6,71	54,06		№46 сб школьн. 2017	
		66,57	53,25							
		8,55	7,50							
		1,50	1,50							
		3,00	3,00							
		0,30	0,30							
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб дошк2016	
		53,20	40,00							
		16,20	16,00							
		12,80	10,00							
		9,60	8,00							
		4,00	4,00							
		0,20	0,20							
		140,00	140,00							
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,29	№294,374 СБ дошк 2016	
		64,00	64,00							
		0,40	0,40							
		9,00	9,00							
		2,70	2,70							
		27,00	27,00							
		0,32	0,32							
		9,60	8,00							
		0,80	0,80							
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк2016	
		45,50	45,50							
		3,00	3,00							
		1,30	1,30							
		275,00	275,00							
Кисель	180			0,54	0,09	16,2	75	0,99	ТТК	
		21,00	21,00							
		6,00	6,00							
		180,00	180,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	5,94	табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	698			24,46	25,46	94,68	647,11	5,94		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:	220			8,22	8,42	37,32	258,60	0,54		
УЖИН										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сб дошк 2016	
		121,55	119,20							
		7,80	7,80							
		6,50	5,42							
		10,40	10,40							
		5,20	5,20							
		5,20	5,20							

Чай с сахаром и лимоном	Судари панировочные		5,20	5,20							
	соль иодированная		0,65	0,65							
	молоко сгущенное	180/6/7	20,40	20,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк Дели2016	
	чай весовой		0,90	0,90							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
Итого:		343			24,33	20,03	39,01	434,68	3,53		
ВСЕГО:		1855			73,59	69,07	254,97	1879,73	15,78		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,42	38,58	225,00	0,86	ТТК №8Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с сахаром, с яблоком	180/6/10			0,10	0,06	7,00	28,80	1,03	ТТК
		0,90	0,90						
		6,00	6,00						
		11,40	10,00						
		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	414			7,74	9,98	61,07	365,40	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,6		ТТК
		50,00	40,00						
		9,60	8,00						
		7,00	7,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		0,50	0,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			8,01	5,11	8,37	116,94	0,60	№94 сб дошк2016
		24,30	23,00						
			10,00						
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		0,70	0,70						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		83,25	55,13						
		57,9	55,13						
		16,4	13,12						
		12,6	10,5						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
		2,6	2,6						
Картофель запеченный	140			3,80	8,25	29,53	212,80		№147 СБ 2017
		270,00	203,00						
		0,35	0,35						
		5,00	5,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
		31,92	28,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
		45,00	45,00						
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	675			26,58	29,59	89,92	745,10	2,14	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189,00	180,00						
Кондитерское изделие (молочко)	40,00	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерское изделие (печенье)				8,22	8,42	38,40	263,10	2,34	
Итого:	220								
УЖИН									
Расстегай с рыбой	100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
		50,0	50,0						
		2,0	2,0						
		2,50	2,5						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		0,20	0,2						
		21,5	21,5						
			75,0						

	мятай ПБГ с/м		57,0	41,0						
	масса готовой рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пассированного лука			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
	Масло растительное для		0,4	0,4						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб допк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		286			12,11	9,75	31,68	251,38	90,15	
ВСЕГО:		1695			55,06	58,14	230,88	1671,98	106,52	
ИТОГО за 10 дней		18267			633,50	648,35	2288,71	17505,88	497,74	
В среднем на 1 ребенка в день		1827			63,35	64,84	228,87	1750,59	49,77	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%



ПРОТОКОЛ ПОДПИСАНИЯ ДОКУМЕНТОВ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

22.11.2024 06:49:03

SIG: UrFm1ryb8k1oYf

<https://p.sig.mobi/>



	Название документа	Создан	Подписан
1	Примерное цикличное 10дн МЕНЮ ДОУ АЗНАКАЕВО с 12ч пребыванием 3-7 лет.pdf	22.11.2024 06:39:16	22.11.2024 06:49:02

1	ФАРУКШИНА ГУЛЬНАЗ МАРАТОВНА МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №21 САНДУГАЧ ГОРОДА АЗНАКАЕВО АЗНАКАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН	SN: 93CEECE4A62CFE618E546D93FE3AC51C ДЕЙСТВУЕТ С 24.09.2024 ПО 18.12.2025
---	---	--