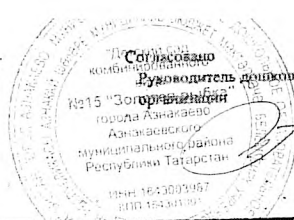




Среднедневное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
в период пребывания от 3 до 7 лет



С.А. Харламова

День 1 - ый

День 1 - ый		Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Капша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	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			2,85	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 Дели 2016	
Батон мясной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	404			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03		
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										
Капуста тушеная (мол, гарнир)	50			1,03	1,62	4,71	37,55		№139 сб шк 2017	
капуста свежая		71,25	57,00							
масло растительное		2,00	2,00							
Морковь		3,75	3,00							
лук репчатый		4,80	4,00							
томатная паста		1,20	1,20							
мука пшеничная		0,50	0,50							
сахарный песок		1,50	1,50							
соль йодированная		0,30	0,30							
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	180/10			3,86	3,07	12,65	103,43	6,23	№88 СБ дошк 2016	
говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,40							
или фарш говяжий		11,97	11,40							
Лук репчатый		1,19	1,00							
Линю		0,96	0,80							
Вода для фарша		1,00	1,00							
соль йодированная		0,10	0,10							
масса полуфабриката			14,30							
масса готовых фрикаделек			10,00							
Картофель		79,80	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 йодированная		0,70	0,70							
Вода		140,00	140,00							
Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным	70/2			11,81	14,54	11,54	224,26	0,96	ТТК от 25.01.2022	
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49,00							
или фарш говяжий		51,45	49,00							
Лук репчатый		16,80	14,00							
масло растительное		1,50	1,50							
масса пассерованного репчатого лука			7,00							
Хлеб пшеничный		12,60	12,60							
Вода		10,00	10,00							
Сухари панировочные		7,00	7,00							
соль йодированная		0,70	0,70							
масса полуфабриката			84,00							
масло растительное		0,70	0,70							
масло сливочное		2	2							
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016	
Картофель		158,60	119,70							
Молоко		22,12	21,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
соль йодированная		0,52	0,52							
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№354 СБ дошк 2016	
сухофрукты		15,30	15,00							
Сахар		6,00	6,00							
вода		183,00	183,00							

табл 6 стр 144, Дели

Итого:	ПОЛДНИК	677			23,13	24,33	82,63	654,05	23,89	
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, йогурт)	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
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, 210 +, 2012
Итого:		203			5,97	10,60	22,69	210,50	1,28	
Итого:	УЖИН									№286 СБ дошк 2016
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль иодированная Масло растительное масса пудинга Соус молочный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная масса соуса	60/20	68,34 8,25 6,3 12 2,25 0,4 1 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13	50,25 39,75 8,25 5,25 12 2,25 0,4 1 60 10 1,1 1,1 10 0,2 0,13 20	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное	130/2	46,80 0,60 281,70 2,00	46,80 0,60 281,70 2,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
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 Дени 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дени - 2012
Итого:		428			17,46	9,63	59,21	393,28	0,19	
ВСЕГО:		1892			57,95	56,88	242,75	1713,42	30,99	

День 2- ой

День 2- ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32		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	10,82	90,78	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок			2,00	2,00						
Сахар			6,00	6,00						
Молоко			110,00	110,00						
Вода			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
Батон нарезной			30,00	30,00						
Сыр			10,20	10,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		414			13,41	18,19	55,69	444,20	1,54	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		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 соевыми огурцами		60			0,73	4,70	5,38	66,83		№23 дошк. СБ 2016
картофель			32,90	24,00						
морковь			15,36	12,00						
огурцы соевые			32,76	18,00						
лук репчатый			3,60	3,00						
масло растительное			3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№63 сб дошк2016
Капуста свежая			18,75	15,00						
Картофель			19,95	15,00						
Морковь			12,50	10,00						
Лук репчатый			9,60	8,00						
Свекла			38,40	30,00						
Сахар			1,80	1,80						
Масло растительное			3,60	3,60						
соль иодированная			0,80	0,80						
Бульон			144,00	144,00						
			7,00	7,00						

Макаронные изделия отварные с маслом	цыпленок - бройлеры с/м		57,00	37,00						
	или фарш куриный			37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,90						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
Кисель	Мука пшеничная		1,3	1,3						
	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	180	3,00	3,00	0,54	0,09	16,18	75	1,19	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	вода		180,00	180,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
		45	45,00	45,00	2,97	0,53	17,19	89,10		
	Итого:	680			18,14	22,13	80,91	613,27	9,44	
	ПОЛДНИК	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
	Кисло-молочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	50	185	180	3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк 2016
	Булочка дорожная		30,50	30,00						
	Мука пшеничная		1,00	1,00						
	мука пшеничная на подпыл		6,00	6,00						
	Сахар		6,50	6,50						
	Масло сливочное		0,30	0,30						
Итого:	соль иодированная		0,20	0,20						
	дрожжи сухие		15,30	15,30						
	вода			57,00						
	масса полуфабриката для крошки:		1,20	1,20						
	мука пшеничная		1,00	1,00						
	масло сливочное			2,00						
	масса крошки		1,00	1,00						
	масло растительное для смазки изделий				8,61	11,48	28,63	252,30	0,54	
	Итого:	230								
	УЖИН	130/20	121,55	119,20	24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сб дошк 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог		7,80	7,80						
	Крупа манная		6,50	5,42						
	Яйцо		10,40	10,40						
	Сахар		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		0,65	0,65						
	соль иодированная		20,40	20,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк Дели 2016
	молоко сгущенное	180/6/7	0,90	0,90						
	чай весовой		6,00	6,00						
Чай с сахаром и лимоном	Сахар		8,00	7,00						
	лимон		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
	Вода	25	25,00	25,00	1,54	0,20	12,30	58,75	0,00	
	Хлеб пшеничный	368			25,87	20,23	51,31	493,43	3,53	
	Итого:	1792			66,43	72,43	226,34	1850,20	25,05	
	ВСЕГО:									

День 3 - ий

День 3 - ий		Масса порции	Кон - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто						
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		180/3			6,82	5,63	45,62	261,00	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная			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						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой			0,45	0,45						
Сахар			6	6						
Молоко			92	90						
Вода			90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели 2016
Батон нарезной			30,00	30,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		404			12,14	12,53	71,59	448,36	2,06	
ЗАВТРАК										
							10,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016

в ассортименте		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Итого:										
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60	61,5	48	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 допк. 2016
	свекла		11,4	10						
	яблоки		3,00	3,00						
	масло растительное									
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,50	2,51	8,72	78,54	0,07	№86 сб допк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,4	23,0						
	масса отварной мякоти птицы		12,00	10,0						
	крупка пшенная		80,00	60,00						
	картофель		10,00	8,00						
	Морковь		9,52	8,00						
	Лук репчатый		2,00	2,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	соль йодированная		120,00	120,00						
	Бульон									
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб допк 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 допк 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 допк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144,Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		675			22,75	31,15	59,48	615,81	21,56	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ допк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Дети +,2012
		200			6,72	6,46	23,52	179,70	2,34	
УЖИН										
Эч-почмак с мясным фаршем		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сб допк бонд и кулинария татарской кухни
	мука пшеничная		30,20	30,20						
	в том числе на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	сахарный песок		0,90	0,90						
	молоко		12,20	12,20						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			48,75						
	фарш:									
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,20	22,10						
	или фарш говяжий		23,20	22,10						
	картофель		38,10	28,65						
	Лук репчатый		10,14	8,45						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	соль		0,60	0,60						
	масса фарша			63,70						
	яйцо для смазки изделий		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки листов		0,30	0,30						
				100,00						

	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (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 рубленные из рыбы залесенные 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)		51,40	37,50						
	или фарш рыбный		39,40	37,50						
	хлеб пшеничный		5,00	5,00						
	вода питьевая		8,20	8,20						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса припущенного лука			4,70						
	Яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль йодированная		0,44	0,44						
	сахари панировочные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Масло растительное		1,25	1,25						
	масса готовых котлет			50,00						
				25,00						
соус томатный с овощами			3,00	2,50						
	лук репчатый		6,25	5,00						
	морковь		0,75	0,75						
	масло растительное		25,00	25,00						
	бульон или вода		1,125	1,125						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,875	1,50						
	морковь		0,50	0,75						
	лук репчатый		1,50	1,50						
	томатная паста		0,375	0,375						
	Масло сливочное		0,25	0,25						
	сахар		0,25	0,25						
	соль йодированная			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 йодированная		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:		1883			58,21	53,18	231,15	1591,45	38,00	

День 5 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды				
		брутто	нетто				Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		54,00	54,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
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 дошк 2016	
		30,00	30,00							
		10,20	10,00							
		5,00	5,00							
Итого:	414			16,03	17,80	65,09	485,94	2,40		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в асептической упаковке	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 соевыми отруцями	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							

	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (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	
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	УЖИН	50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ)		51,40	37,50						
	или фарш рыбный		39,40	37,50						
	хлеб пшеничный		5,00	5,00						
	вода питьевая		8,20	8,20						
	Лук репчатый		11,40	9,50						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	масса притушенного лука			4,70						
	Яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль йодированная		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						
				25,00						
соус томатный с овощами	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 йодированная		0,25	0,25						
	масса готового томатного соуса			22,50						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№419,411 сб дошк Дели 2016
	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:		1883			58,21	53,18	231,15	1591,45	38,00	

День 5 -ый											
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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д		
Крупа геркулесовая		22,50	22,50								
Молоко		90,00	90,00								
Вода		54,00	54,00								
Сахар		2,50	2,50								
соль йодированная		0,50	0,50								
Масло сливочное		3,00	3,00								
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	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 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:	414			16,03	17,80	65,09	485,94	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 свекольный с соевыми огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 дошк. 2016		
Картофель		20,64	15,00								
Свекла		15,30	12,00								
морковь		11,40	9,00								
		21,84	12,00								

Суп из бовошей на курином бульоне, со сметаной	масло растительное	3,60	3,60							ТТК 535 23,12,2020
	180/7			1,33	4,64	6,84	79,92	7,50		
	картофель	77,14	58							
	картофель	31,25	25							
	морковь	12,5	10							
	Лук репчатый	12	10,08							
	Масло растительное	4	4							
	соль йодированная	0,8	0,8							
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	Бульон	130	130							ТТК
	Сметана	7	7							
	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50			
	Цыплята - бройлеры с/м	50,00	32,50							
	хлеб пшеничный	7,50	7,50							
	вода питьевая	10,00	10,00							
	лук репчатый	12,00	10,00							
	масло растительное	2,00	2,00							
Макаронные изделия отварные с маслом	мука пшеничная	3,50	3,50							№219 СБ доик 2016
	масло растительное	2,00	2,00							
	сметанно-томатный соус		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							
Компот из свежих яблок	макаронные изделия	45,50	45,50	4,91	3,13	27,60	158,16			№390 СБ доик 2016
	вода	275,00	275,00							
	соль йодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81		
	яблоки свежие	31,92	28,0							
	вода	183,0	183,0							
	сахар	6,0	6,0							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	680			16,42	20,94	89,08	617,88	8,31		
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченное (молоко)		180		5,22	4,50	8,64	96,30	2,34		№419 СБ доик 2016
	молоко		180							
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дети + 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 доик 2016
	яйцо	120	100							
	молоко	57	57							
	сыр	15,3	15							
	масло сливочное	3	3							
	соль йодированная	0,4	0,4							
Чай с сахаром и лимоном	масса готового омлета		150	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№412 сб доик Дети + 2012
	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	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134, Дети + 2012
Итого:		373		16,35	25,09	23,63	386,64	3,08		
ВСЕГО:		1847		56,41	70,29	219,50	1746,48	19,73		

2 недели

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С		
		брутто	нетто							Ккал
ЗАВТРАК										
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д	
крупя пшенная		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	3							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб доик 2016	
чай десовой		0,45	0,45							
Сахар		6	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб доик Дети 2016	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	404			10,36	15,08	54,74	396,12	1,20		
2 - ой ЗАВТРАК										
				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доик 2016	

Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Икра воблечковая		50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		180/7	79,8 8 10 4,76 21,84 3,6 132 0,7 7	60 8 8 4 12 3,6 132 0,7 7	1,63	4,71	8,88	88,56	5,52	№82 сб дошк 2016
Курица тушеная с овощами по-татарски		50/30	120,75 0,4	115,0 0,40 50,0	12,21	12,42	2,63	171,57	4,75	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая		130	61,00 92,00 2,00 0,30	61,00 92,00 2,00 0,30	7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
Кисель		180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	1,19	ТТК
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дошк 2012
Итого:		697			25,44	23,61	82,95	659,11	11,46	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)		180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие вафли		20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дошк +, 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,30	0,54	
Королеская ватрушка		150	41,00 10,70 21,00 10,70 110,00 78,50 15,00 15,00 18,00 16,30 4,25 7,80 4,25 167,00		18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ТТК 810 от 15.02.2013
Напиток из шиповника		180/6	18,4 6 180	18 6 180	0,61	0,25	6,68	31,38	90	№399 сб дошк 2016
Итого:		336			19,05	11,21	65,04	435,38	90,08	
ВСЕГО:		1737			61,22	60,90	232,59	1737,91	113,28	

ВСЕГО:

День 7-ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д	
Крупа манная		22,50	22,50							
Молоко		158,00	158,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль модифицированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		3,00	3,00							
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							
	414			13,23	14,86	54,90	406,98	2,33		
								2,60	№418 сб дошк 2016	

Какао с молоком	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао-порошок		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
	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	111,60		№1 Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,39	15,14	60,14	435,48	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 зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне		180			1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	№86,сб дошк 2016
	крупка 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 иодированная		0,80	0,80						
	Бульон		120,00	120,00						
		70			12,05	11,48	3,21	164,18		№328 СБ 2016
	куры/цыплята		116,64	116,64						
Рагу из овощей	миска отварной мякоти птицы			48,00						
	крупка рисовая		4,45	4,45						
	вода		16,40	16,40						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	Масса вязкой рисовой каши			19,00						
	Яйца		9,12	7,60						
	масло сливочное		3,80	3,80						
	сыр		2,04	2,04						
		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 иодированная		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 иодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
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						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			20,86	32,28	61,77	627,88	20,37	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 СБ дошк 2016
	Гребенок из дрожжевого теста	60			5,51	8,48	30,189	219	0,165	№445 сб дошк 2016
	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 иодированная		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						
								310,20	0,71	

Омлет натуральный	яйцо	150	96,00	80,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229, сб дошк 2016
	молоко		75,00	75,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			159,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№410,411 сб дошк Дели 2016
	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:		1795			61,66	85,88	192,88	1804,81	33,66	

День 9-ый

День 9-ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						
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						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
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:	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 припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк СБ 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясными фрикадельками	180/10			5,90	5,27	10,75	122,27	0,15	№87, сб дошк 2016
Картофель		47,88	36,00						
Горох		14,58	14,40						
Морковь		11,52	9,00						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		126,00	126,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Тефтели мясные	70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	№303 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
или фарш говяжий		46,20	44,40						
соль иодированная		0,70	0,70						
хлеб пшеничный		14,00	14,00						
вода питьевая		14,00	14,00						
Лук репчатый		16,80	14,00						
масло растительное		2,10	2,10						
масса припущенного лука			7						
мука пшеничная		4,80	4,60						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк 2016
вермишель		45,50	45,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
Вода		275,00	275,00						
Итого:				0,54	0,09	16,2	75	0,99	ТТК

Сахар		6,00	6,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	1,20	
Итого:	678			23,09	16,05	85,52	595,60		
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк. 2016
Кондитерское изделие печенье	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									
Закуска творожная с молоком стученным	130/20	121,55	119,20	24,20	20,00	32,78	408,20	0,70	№251, сб дошк. 2016
Творог		7,80	7,80						
Крупа манная		6,50	5,42						
Яйцо		10,40	10,40						
Сахар		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		0,65	0,65						
соль поваренная		20,40	20,00						
молоко стученное									
Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0,50	0,50	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк. Дели 2016
чай весовой		6,00	6,00						
Сахар		8,00	7,00						
лимон		180,00	180,00						
Вода									
Итого:	343			24,33	20,03	39,01	434,68	3,53	
ВСЕГО:	1835			72,22	59,66	245,81	1828,22	11,04	

День 10 - кий

ВСЕГО:

День 10 - ый				Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто						
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	5,35	5,42	38,58	225,00	0,86	ТТК №8Д
крупа рисовая		90,00	90,00						
Молоко		68,00	68,00						
Вода		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль поваренная		3	3						
Масло сливочное									
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк. 2016
Кофейный напиток		6,00	6,00						
Сахар		90,00	90,00						
Молоко		108,00	108,00						
Вода									
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк. Дели 2016
Батон нарезной		5,00	5,00						
Масло сливочное									
Итого:	404			10,49	12,33	64,42	411,18	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	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 отварной свеклы с маслом растительным	60	72,96	57,00	0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк. 2016
свекла		3,60	3,60						
масло растительное									
Суп-лапша домашняя из куриного бульона	180	15,00	15,00	1,85	3,99	8,37	83,34	0,04	№94 сб дошк. 2016
Мука пшеничная		4,80	4,00						
Яйцо		2,80	2,80						
вода		0,20	0,20						
соль поваренная			16,00						
Масса лапши		10,00	8,00						
Морковь		9,52	8,00						
Лук репчатый		4,00	4,00						
Масло растительное		170,00	170,00						
бульон		0,70	0,70						
соль поваренная									
Биточки "Домашние"	70	83,25	55,13	10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		57,9	55,13						
морковь		16,4	13,12						
Лук репчатый		12,6	10,5						
соль поваренная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
Картофель запеченный	140	270,00	203,00	3,80	8,25	29,53	212,80		№147 СБ 2017
картофель		0,35	0,35						
соль поваренная		5,00	5,00						
масло растительное									
Компот из свежих яблок	180	31,92	28,00	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб дошк. 2016
яблоки свежие		6,00	6,00						
сахар		183,00	183,00						
вода		45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	455			21,66	37,66	117,74	777,74	5,59	

Молоко кипяченное (молоко) Кондитерские изделия	ПОЛДНИК	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ доиск 2016
	молоко	40	189,00	180,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Делен 4, 2012
	печенье		40,00	40,00					2,34	
Итого:		220			8,22	8,42	38,40	263,10		
Растегай с рыбой	УЖИН	100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	минтай ПВГ 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						
Напиток из шиповника	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
	Масло растительное для		0,4	0,4						
		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 СБ доиск 2016
Напиток из шиповника	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:		1685			51,49	62,98	228,95	1694,90	110,11	
ИТОГО за 10 дней		18189			633,50	640,08	2323,51	17524,65	455,07	
В среднем на 1 ребенка в день		1819			63,35	64,01	232,35	1752,46	45,51	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
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 (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могицкий М.П. Москва Делта 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 Делта 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., Могицкий М.П. Москва Делта 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 с1.09(25% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходов)
 - 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%