

Утверждаю
 Директор ООО "АБК - Пэймент"
 Рахматуллин В.Р.



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации

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	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
				брутто	нетто	белки			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,07	28,40	202,64	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		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,58	13,98	49,89	356,99	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб дошк2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп картофельный с куриными фрикадельками	180/15			3,80	3,93	13,30	103,65	8,70	№83 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,9	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		107,73	81,00						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода		126,00	126,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			8,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016
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						
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						

Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		32,76	18,00						
картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№110, сб шк2004
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель		21,28	16,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		41,00	32,00						
Сахар		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		2,00	2,00						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№443,сбшк2004
цыплята - бройлер с/м		85,30	80,5						
масса отварной мякоти птицы			35,0						
масло сливочное		6,0	6,0						
Лук репчатый		11,9	10,0						
Морковь		18,75	15,0						
Крупа рисовая		42,0	42,0						
вода		89,0	89,0						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса гарнира			165,0						
Кисель	180			0,51	0,05	12,20	51,33	0,99	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	697			18,78	21,02	87,63	634,62	12,50	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Запеканка творожная с повидлом	130/20			10,82	10,06	25,22	272,60	0,66	№251, сбдошк 2016
Творог		121,55	119,20						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйцо		6,50	5,42						
Сахар		10,40	10,40						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		30,50	30,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
вода		15,30	15,30						
масса полуфабриката для крошки:			57,00						
мука пшеничная		1,20	1,20						
масло сливочное		1,00	1,00						
масса крошки			2,00						
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	603			19,39	20,20	80,59	623,64	4,03	
ВСЕГО:	1803,00			49,61	53,62	229,70	1668,19	28,86	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			5,82	4,65	27,68	163,26	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		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,14	11,55	53,67	350,70	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,71	2,54	4,51	43,7	8,55	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		50,00	40,00						
морковь		6,25	5,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,25	0,25						
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне	180			1,57	2,05	10,29	65,88	5,94	№86 сб дошк 2016
крупа пшеничная		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 иодированная		1,30	1,30						
Бульон		120,00	120,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		57,00	37,00						
Хлеб пшеничный		38,85	37,00						
Вода		9,00	9,00						
соль иодированная		12,00	12,00						
Масса полуфабриката		0,35	0,35						
Масло растительное		0,70	0,70						
Соус молочный:			25,00						
Молоко		12,50	12,50						
Масло сливочное		1,30	1,30						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
Вода		12,50	12,50						
Сахар		0,30	0,30						
соль иодированная		0,30	0,30						
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3			3,94	4,72	27,66	154,96		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		45,50	45,50						
вода		275,00	275,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежемороженных фруктов	180			0,22	0,13	11,61	49,24	1,22	тТК Акт Проработки 843
компотная смесь с/м		18,00	18,00						
Сахар		8,00	8,00						
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:	663			17,28	17,78	78,78	532,07	15,71	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189	180						
Фрикадельки рыбные отварные	80			7,41	6,10	6,45	73,60	0,42	№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						

Картофель тушёный с овощами в соусе	или фарш рыбный		63,00	60,00							
	хлеб пшеничный		12,00	12,00							
	яйцо		9,60	8,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,12	0,12							
	вода питьевая		12,00	12,00							
		140				4,10	7,67	21,30	202,43	36,09	№144 сбшк 2016
Чай с мармеладом	Картофель		173,00	130,00							
	масло растительное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,40	7,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	соус			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	160/15				0,00	0,00	28,98	109,34	0,03	№ 411 сб дошк 2016	
Кондитерские изделия	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Ддели +,2012 табл 6 стр 134, Ддели + 2012	
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
Хлеб пшеничный											
Итого:		645			16,79	17,93	81,53	552,18	36,54		
ВСЕГО:		1894			46,11	47,26	232,14	1511,21	58,09		

День 4 - ый

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 ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,5	22,5						
Молоко		90	90						
Вода		68	68						
Сахар		2,5	2,5						
соль иодированная		0,5	0,5						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
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	17,41	119,88	0,16	
Батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
повидло		10,00	10,00						
Итого:	408			11,24	12,47	53,43	377,35	1,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,67	3,10	6,86	58,02	5,58	№36, сб дошк2016
свекла		64,00	50,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200			4,39	9,22	28,23	188,60	4,66	№87, сб дошк2016
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						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			8,39	9,91	13,23	199,60	32,40	№319 Сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
масса отварной мякоти птицы			40,0						
соус сметанный :									
Вода или отвар		15	15,0						
сметана		5	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						№372 Сб дошк 2016

Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
Салат из моркови с сахаром	ОБЕД	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42 СБ дошк 2016
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп с вермишелью с картофелем с куриными фрикадельками		180/15			4,05	3,93	13,66	106,17	6,00	№88,сб дошк2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
	Лук репчатый		17,9	17,1						
	Яйцо		1,79	1,5						
	Вода для фарша		1,44	1,2						
	соль иодированная		1,5	1,5						
	Масса полуфабриката масса готовых фрикаделек		0,15	0,15						
	Картофель			21,5						
	Морковь		79,80	60,00						
	Лук репчатый		10,00	8,00						
	вермишель		9,52	8,00						
	Масло растительное		8,00	8,00						
	соль иодированная		4,00	4,00						
	Вода		1,20	1,20						
			132,00	132,00						
Суфле рыбное		70			8,52	7,91	6,59	122,77	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы		81,60	60,00 50,00						
соус молочный			18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
	Молоко		3,00	3,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Мука пшеничная		3,50	3,50						
	вода		0,20	0,20						
	соль иодированная			24,00						
	масса соуса молочного		10,50	8,75						
	Яйцо			80,00						
	масса полуфабриката		2,00	2,00						
	Масло растительное									
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		2,60	2,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	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	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		683			19,57	15,78	86,11	557,82	12,56	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			12,33	14,25	42,63	365,68	7,39	№308 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		39,00	37,50						
	Масло сливочное		39,40	37,50						
	масса готового мясного фарша		2,80	2,80						
	Картофель			30,00						
	масса отварного протертого картофеля			143,45/139, 3						
	Лук репчатый		190,70	136,60						
	масло растительное		12,72	10,60						
	масса припущенного лука		1,80	1,80						
	Масло сливочное			7,70						
	соль иодированная		1,80	1,80						
	сухари панировочные		1,50	1,50						
	масса полуфабриката выход готовой запеканки		3,20	3,20						
	Соус сметанный :			175,00						
	Сметана		7,50	30,00						
	Мука пшеничная		2,00	7,50						
	вода		22,50	22,50						

Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	крексер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Итого:		603			19,23	21,20	89,90	645,97	12,56	
ВСЕГО:		1886,00			49,98	48,94	244,13	1630,74	30,85	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
							Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		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	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,23	50,91	371,68	1,38	
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			0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 СБ дошк 2016
		69,38	55,5						
			50						
		7,5	6						
		1	1						
		0,6	0,6						
		3	3						
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,33	4,64	6,83	109,85	7,49	ТТК 535 23,12,2020
		77,14	58						
		31,25	25						
		12,5	10						
		12	10,08						
		4	4						
		1,5	1,5						
		130	130						
		7	7						
Жаркое из птицы по-домашнему	180			14,10	9,50	17,60	212,60	0,65	ТТК 580/а от 24.06.2020
		97,50	92,00						
			40,00						
		173,70	130,60						
		13,60	11,30						
		7,10	5,60						
		4,60	4,60						
		0,70	0,70						
		22,60	22,60						
Кисель	180			0,51	0,05	12,20	51,33	0,99	№ 648, сб шк2004
		21,00	21,00						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	652			19,77	17,78	59,88	515,41	28,60	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									

Кисломолочный напиток		180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/ йогурт)	кисломолочный напиток	185	180							
Запеканка творожная с повидлом		130/20			12,82	12,06	29,22	302,60	0,66	№251, сбдошк 2016
	Творог	121,55	119,2							
	Крупа манная	7,8	7,8							
	Яйцо	6,5	5,4							
	Сахар	10,40	10,4							
	Сметана	5,20	5,2							
	Масло сливочное	5,2	5,2							
	Сухари панировочные	5,2	5,2							
	соль иодированная	0,7	0,7							
	повидло	20,0	20,0							
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник	18,4	18							
	сахар	6	6							
	вода	180	180							табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Кондитерское изделие	печенье	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		
Итого:		536			16,97	17,96	69,23	546,80	45,12	
ВСЕГО:		1692			47,63	48,37	189,82	1480,89	85,10	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			5,84	5,65	30,68	213,26	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:	408			13,62	15,22	52,17	401,94	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,12	41,80		№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,62	3,78	8,74	83,50	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		24,3	23,0						
			10,0						
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,3	0,3						
		135	135						
			18						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						
		1,92	1,60						
		8,80	8,80						
		0,16	0,16						
			16,20						
			18,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			10,38	14,32	25,59	277,30	19,48	№148 ,сб дошк 2016
		65,60	62,50						

	Масло растительное		2,50	2,50							
	масса готового мясного фарша			50,00							
	картофель		116,90	70,00							
	морковь		31,92	24,00							
	масса запеченной моркови			22,00							
	Лук репчатый		24,00	20,00							
	масса припущенного лука			16,00							
	капуста свежая		21,00	17,00							
	масса припущенной капусты			15,00							
	соль йодированная		0,80	0,80							
	Масло растительное		5,00	5,00							
	соус:										№366 ,сб дошк 2016
	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							
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68	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:		665			19,06	21,31	76,09	559,97	24,27		0,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26		№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
	сахар		3,00	3,00							
Биточки рубленые из рыбы		70			6,54	5,43	8,28	114,60	0,22		ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		71,4	52,5							
	крупа манная		55,1	52,5							
	яйцо		1,8	1,8							
	Лук репчатый		12,6	10,5							
	вода		15,5	13,0							
	соль йодированная		5,3	5,3							
	сахар		0,5	0,5							
	сухари панировочные		0,2	0,2							
	Масло растительное		5,3	5,3							
	Масса полуфабриката		1,8	1,8							
				83,0							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			4,09	5,97	20,33	103,13	1,36		№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		54,70	54,70							
	вода питьевая		82,00	82,00							
	соль йодированная		0,33	0,33							
	масса каши			115,00							
	морковь		22,00	17,00							
	лук репчатый		2,40	1,50							
	масса каши с овощами			130,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с мармеладом		160/15			0	0	28,98	109,342	0,03		№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45							
	вода питьевая		160	160							
	мармелад		15	15							
Ватрушка с творогом		75			3,22	5,48	9,18	162,00	0,04		№410,468 шк 2017
	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 йодированная		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							табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
Итого:	666			18,83	20,22	95,09	650,97	2,91		
ВСЕГО:	1919			52,41	56,75	241,52	1689,14	32,81		

День 8 - ой

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 манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,15	4,31	29,10	178,49	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						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			11,11	12,00	50,59	349,00	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46,сб дошк 2016
Картофель		20,64	15,00						
Свекла		15,30	12,00						
Морковь		11,40	9,00						
Огурцы соленые		21,84	12,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем, со сметаной	180/7			1,43	4,57	5,07	72,36	13,32	№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		1,10	1,50						
вода		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
вода		33,30	31,70						
рис		5,00	5,00						
рис		4,20	4,20						
масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
Лук репчатый		10,80	9,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
масса припущенного лука			7,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
мука пшеничная		3,50	3,50						
масса полуфабриката			60,00						
соус сметанно-томатный:			25,00						
сметана		6,25	6,25						
мука пшеничная		1,90	1,90						
вода		18,80	18,80						
томатная паста		1,00	1,00						
соль йодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3			3,74	2,72	27,66	154,96		№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						
Напиток из мандаринов	180			0,36	0,10	9,74	42,94	19,00	№394 СБ дошк 2016

	мандарины		40,50	30,00							
	цедра		4,50	4,50							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		680			17,71	20,65	82,91	605,46	40,49		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34		№419 СБ дошк 2016
Омлет натуральный		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28		№229,сб дошк2016
	яйцо		96	80							
	молоко		75	75							
	масса омлетной смеси			155							
	масло сливочное		2,5	2,5							
	соль иодированная		0,4	0,4							
	масса готового омлета			150							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03		№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,25	2,94	22,32	125,10			табл 6 стр 136, Ддели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		576			15,72	16,28	68,75	515,00	0,31		
ВСЕГО:		1776			46,34	49,53	227,45	1583,46	55,28		

День 9-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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,53	4,61	27,86	173,44	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47, сб дошк2016
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
		17,50	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		1,00	1,00						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						

Рыба запеченная с картофелем	180			11,88	10,42	27,71	220,50	5,04	№264,370 сб дошк 2016	
		рыба (минтай с/м БГ)	97,92	72,0						
		соль иодированная	0,7	0,7						
		Картофель	101,5	60,8						
		Масло сливочное	6,00	6,0						
		сухари панировочные	3,4	3,4						
		масса соуса		61,0						
		Молоко	31,0	31,0						
		Масло сливочное	6,7	6,7						
		мука пшеничная	6,7	6,7						
		вода питьевая	31,0	31,0						
		соль иодированная	0,5	0,5						
		масса полуфабриката		200,0						
Кисель	180			0,00	0,00	15,0	60	1	№ 648, сб шк2004	
		Кисель-концентрат	21,00	21,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		вода	180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45		45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:	652			18,69	21,47	90,38	611,13	22,06		
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	180	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	185,00	180,00						
Запеканка рисовая с творогом	150			7,24	12,50	22,72	227,00	0,06	№203 сб дошк 2016	
		крупа рисовая	37,00	37,00						
		вода	75,00	75,00						
		соль иодированная	0,25	0,25						
		творог	45,50	45,00						
		яйца	6,00	5,00						
		сахар	6,00	6,00						
		масло сливочное	4,00	4,00						
		сухари панировочные	4,00	4,00						
		сметана	4,00	4,00						
		масса полуфабриката		170,00						
Слойка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,17	стр 150 СбКазань 1997	
		мука пшеничная	31,00	31,00						
		мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00						
		яйцо	3,00	2,50						
		Масло сливочное	2,50	2,50						
		молоко	12,50	12,50						
		сахар	1,00	1,00						
		дрожжи сухие	0,40	0,40						
		соль иодированная	0,40	0,40						
		масса теста		50,00						
		прослойка:								
		сахар	5,00	5,00						
		Масло сливочное	2,50	2,50						
		масса полуфабриката		57,50						
		яйцо для смазки изделий	0,90	0,75						
		масло растительное для смазки листов	0,13	0,13						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010	
		чай весовой	0,45	0,45						
		Сахар	6,00	6,00						
		лимон	8,00	7,00						
		Вода	180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	30		30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:	603			16,52	20,55	81,49	563,60	4,50		
ВСЕГО:	1844			47,32	54,22	243,21	1620,86	32,44		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5			5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						

	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом-сливочным		30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		400			10,57	12,38	53,32	375,68	2,03		
	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 кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	СБ дошк 2016 №12	
	кукуруза кс		77,65	46,50							
	сахарный песок		1,00	1,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 сб дошк2016	
	Мука пшеничная		15,00	15,00							
	Яйцо		4,80	4,00							
	вода		2,80	2,80							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	Масса лапши			16,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	бульон		170,00	170,00							
	соль иодированная		1,00	1,00							
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13							
	морковь		57,9	55,13							
	Лук репчатый		16,4	13,12							
	соль иодированная		12,6	10,5							
	яйцо		0,57	0,57							
	Мука пшеничная		0,84	0,7							
	масло растительное		5,25	5,25							
			2,6	2,6							
Рагу из овощей		150			2,25	7,38	28,58	173,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016	
	картофель		94,50	70,00							
	морковь		30,00	24,00							
	масса запеченной моркови			22,00							
	Лук репчатый		24,00	20,00							
	масса припущенного лука			16,00							
	капуста свежая		21,00	17,00							
	масса припущенной капусты			15,00							
	соль йодированная		0,75	0,75							
	Масло растительное		5,00	5,00							
	соус:										
	вода		40,00	40,00							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Морковь		3,00	2,40							
	Лук репчатый		1,44	1,20							
	томатная паста		2,40	2,40							
	Масло сливочное		0,60	0,60							
	сахар		0,40	0,40							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса соуса			40,00							
	масса рагу			150,00							
Компот из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016	
	яблоки свежие		31,92	28,00							
	вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		675			19,23	23,68	90,01	649,11	17,20		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипячсное (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,95	14,42	40,79	299,69		№204 СБ шк 2017	
	макаронные изделия		49,00	49,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	Вода питьевая		294,00	294,00							

	Масло сливочное сыр голландский		2,50 10,20	2,50 10,00							
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016	
Кондитерское изделие	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
	крексер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
Итого:		566			17,95	21,45	98,64	638,71	46,26		
ВСЕГО:		1741			48,15	57,91	251,77	1710,50	75,49		
ИТОГО за 10 дней		18318,00			488,17	528,80	2314,40	16210,91	595,27		

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 учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.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 блюд для питания детей г. Москвы, 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., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории убитанности ;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%