



**Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10 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 Дети 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 Дети 2016
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 кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,650	№12 сб дошк Дети 2016
кукуруза к/с		78,50	47,00						
сахар		0,80	0,80						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	180/15			4,28	3,90	12,60	111,34	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	70			11,79	13,09	11,51	211,06	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						
Сушари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Капуста тушеная	130			2,65	4,79	10,26	100,10	22,210	№354 сб дошк 2016
Капуста свежая		186,30	149,00						
Лук репчатый		6,24	5,20						
Морковь		3,25	2,60						
Томатная паста		3,12	3,12						
Мука пшеничная		1,56	1,56						
Масло растительное		4,55	4,55						
Сахар		1,00	1,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дел + 2012
Итого:	670			23,73	25,49	77,02	629,43	34,53	

ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 СБ дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
Сахар		0,2	0,2							
соль иодированная		0,13	0,13							
масса соуса			20							
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 иодированная		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	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Ддели +,2012 табл 6 стр 134, Ддели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Итого:		639			23,23	19,32	65,54	529,37	18,42	
ВСЕГО:		1895,00			58,36	61,57	211,72	1618,44	58,57	

День 2- 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 рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
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	5,99	58,83	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	50,86	412,24	1,54	
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 картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	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			1,50	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						
Сметана		7,00	7,00						

Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25				7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	57,00	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:		25,00						
		Молоко	12,50	12,50						
		Масло сливочное	1,30	1,30						
		Мука пшеничная	1,3	1,3						
		Вода	12,50	12,5						
		Сахар	0,30	0,3						
		соль иодированная	0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3				4,91	3,13	27,60	158,16	0,00	№219 Сб дошк 2016
		макаронные изделия	45,5	45,50						
		вода	275,0	275,0						
		соль иодированная	0,5	0,5						
		Масло сливочное	3,0	3,0						
Кисель	180				0,54	0,09	16,18	75	1,19	ТТК
		Кисель-концентрат	21,00	21,00						
		Сахар	6,00	6,00						
		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	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	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	755				23,44	29,33	114,90	832,53	13,06	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	кисломолочный напиток	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с повидлом:	130/20				9,36	10,09	25,31	273,51	0,70	№251, сб дошк 2016
		Творог	121,55	119,20						
		Крупа манная	7,80	7,80						
		Яйцо	6,50	5,42						
		Сахар	10,40	10,40						
		Сметана	5,20	5,20						
		Масло сливочное	5,20	5,20						
		Сухари панировочные	5,20	5,20						
		соль иодированная	0,65	0,65						
		повидло	20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк Дели2016
		чай весовой	0,45	0,45						
		Сахар	6,00	6,00						
		лимон	8,00	7,00						
		Вода	180,00	180,00						
Итого:	523				14,70	14,62	39,10	391,79	4,07	
ВСЕГО:	1792,00				51,95	62,54	214,66	1683,57	28,67	

День 3 - ий

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	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			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 201
		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 Дели2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					

	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		406			11,80	13,86	71,49	458,50	2,06	
	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	1,04	№39,сб дошк 2016
	морковь		57,25	45,80						
	яблоки свежие		17,10	15,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне		200			4,39	4,21	13,23	118,60	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						
Плов из отварной говядины		200			20,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№321 сбдошк2016
	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						
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			28,81	23,99	85,33	696,14	8,49	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Эч-почмак с курицей		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	Мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,12	2,60						
	Масло сливочное		2,60	2,60						
	Сахарный песок		1,00	1,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	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 иодированная		0,53	0,53						
	масса фарина			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00						
Чай с мармеладом	чай весовой	170/10	0,45	0,45	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Итого:		460			16,49	10,87	57,28	407,64	2,36	
ВСЕГО:		1731			58,00	48,72	232,28	1638,60	16,51	

День 4 - 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 ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			3,91	7,24	25,02	180,86		ТТК №10Д
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
		2,50	2,50						
		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 дошк,2016	
Батон нарезной масло сливочное повидло		30,00 5,00 10,00	30,00 5,00 10,00							
Итого:	414			9,11	14,17	52,76	375,24	1,33		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012	
Итого:	100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	6,00	№10 СБ дошк 2016	
зеленый горошек к/с		80,16	48,00							
масло растительное		2,50	2,50							
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016	
крупя 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 иодированная		0,70	0,70							
Бульон		120,00	120,00							
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 СБ дошк 2016	
цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0							
масса отварной мякоти птицы			40,0							
соус сметанный :									№372 СБ дошк 2016	
Вода или отвар		15	15,0							
сметана		5	5,0							
мука пшеничная		1,5	1,5							
соль иодированная		0,16	0,16							
масса соуса			20,0							
картофель		137	103,0							
морковь		37,5	30,00							
Лук репчатый		28	23,00							
Масло растительное		1,5	1,5							
соль иодированная		0,8	0,8							
масса овощей с соусом			160,0							
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016	
сухофрукты		15,3	15,0							
Сахар		6	6,0							
вода		183	183,0							
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	17,82	89,10	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	680			26,16	19,20	75,98	586,91	24,20		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		185,00	180,00							
сахар		3,00	3,00							
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 иодированная		0,4	0,4							
масса готового омлета			150							
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							
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							
Яйцо		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							
Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20							
Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели 2012	
Итого:	599			25,39	32,26	55,20	612,42	1,71		
ВСЕГО:	1793			62,16	66,13	204,93	1670,57	37,24		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	200			4,38	3,80	14,36	120,00	0,66	№100, сбшк2016
		16,00	16,00						
		1,10	1,10						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		0,80	0,80						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дети2016
		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:	431			12,97	14,14	35,84	324,93	2,20	
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 свеклы отварной с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016
		64,00	50,00						
		11,40	10,00						
		3,00	3,00						
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,32	4,64	6,84	79,91	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						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
			40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						
		1,20	1,20						
		2,70	2,70						
		30,00	30,00						
		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая	130			7,64	3,50	34,45	199,75		№179 сб шк 2017
		61,00	61,00						
		92,00	92,00						
		2,00	2,00						
		0,30	0,30						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	4,77	70,03	0,81	№390 СБ дошк 201
		31,92	28,0						
		183,0	183,0						
		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:	682			23,42	23,73	73,22	632,33	13,13	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189,00	180,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
		57,75	37,50						
		39,38	37,50						
		2,80	2,80						
			30,00						
		190,70	143,45						
			136,60						
		12,72	10,60						
		1,80	1,80						
			7,70						
		1,80	1,80						
		0,60	0,60						
		3,20	3,20						
			175,00						
			150,00						
			30,00						
		7,50	7,50						
		2,00	2,00						
		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 сб дошк Дети2016

	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:		583			25,51	23,60	51,18	511,27	10,29	
ВСЕГО:		1876,00			62,80	61,48	178,41	1544,85	29,22	

2 недели

День 6 - 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	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 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	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									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 сб дошк2016
икра кабачковая		51,00	50,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,06	№82 сб дошк 2016
Картофель		79,8	60						
Крупа перловая		8	8						
Морковь		10	8						
Лук репчатый		4,76	4						
Масло растительное		3	3						
огурцы соленые		21,84	12						
соль йодированная		1	1						
Бульон		132	132						
Сметана		7	7						
Жаркое из отварной птицы под домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
пыпята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
масса готовой мякоти птицы			40,00						
картофель		173,70	130,60						
лук репчатый		13,60	11,30						
морковь		7,10	5,60						
Масло сливочное		4,60	4,60						
соль йодированная		0,70	0,70						
вода питьевая		22,60	22,60						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	1,19	ТТК
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	642			22,26	26,30	62,90	591,13	14,20	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 С6 дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Сырники из творога с молоком сгущенным	120/30			23,92	21,47	25,23	390,40	0,51	№245 дошк 2016
творог		122,40	120,00						
мука пшеничная		15,60	15,60						
яйцо куриное		6,00	5,00						
сахар		6,00	6,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
масса полуфабриката			137,00						
масло растительное		3,00	3,00						
масса готовых сырников			120,00						
молоко сгущенное		30,60	30,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,4	18						
сахар		6	6						
вода		180	180						
Кондитерское изделие	40	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 130, Дели +, 2012
печенье									
Итого:	556			32,75	30,14	69,23	679,78	91,05	

ВСЕГО:	1702			65,41	71,79	196,53	1710,97	116,45	
--------	------	--	--	-------	-------	--------	---------	--------	--

День 7-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,42	38,58	225,00	0,86	ТТЖ №8Д
крупя рисовая		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						
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 дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			13,13	14,99	64,42	445,68	2,14	
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 с солеными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,06	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						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	180/15			5,55	5,06	13,64	133,26	4,21	№91,128 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 куриное		1,44	1,2						
вода питьевая		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
масса полуфабриката фрикаделек			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль иодированная		0,6	0,6						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,50	5,50						
Масло сливочное		0,60	0,60						
яйцо		1,92	1,60						
вода		8,80	8,80						
соль иодированная		0,16	0,16						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошк 201
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 иодированная		0,80	0,80						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:									
вода		40,00	40,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						№366 ,сб дошк 201

	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						
Ватрушка с творогом		75			9,22	5,48	29,18	202,00	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						
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		755			33,41	42,17	94,28	904,80	29,73	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток с сахаром (Кефир, ряженка, катык)		180/3			5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Биточки рубленные из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	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						
	Масса полуфабриката			83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	0,48	№180, сб дошк 2016
	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		170/10			0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,5	0,5						
	вода питьевая		170	170						
	мармелад		10	10						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		596			20,00	12,63	69,53	471,90	2,00	
ВСЕГО:		1945			67,43	69,79	246,41	1898,69	37,47	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) 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
		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	5,99	58,83	1,43	№416 Дели 2016
		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 Дели 2016
		30,00	30,00						

	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		406			11,42	14,44	50,57	369,93	2,48	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мангларин)		100	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	стр 184 табл 9 Дели+ 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
	ОБЕД									
Салат из припущенной моркови		60			0,75	0,06	6,98	31,38	2,88	ТТК
	морковь		77,67	62,13						
	масса припущенной моркови			57,00						
	сахар		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной		180/15/7			3,49	6,59	7,13	106,79	11,54	№73, 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						
	Капуста свежая		0,15	0,15						
	Картофель		50,00	40,00						
	Морковь		31,92	24,00						
	Лук репчатый		12,50	10,00						
	Масло растительное		9,52	8,00						
	соль йодированная		4,00	4,00						
	Бульон		0,70	0,70						
	Сметана		140,00	140,00						
			7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	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						
	масса отварного рассыпчатого риса		4,20	4,20						
	Лук репчатый			12,50						
	Масло растительное		10,80	9,00						
	масса припущенного лука		1,50	1,50						
	соль йодированная			7,50						
	мука пшеничная		0,30	0,30						
	масса полуфабриката		3,50	3,50						
	соус сметанно- томатный:			60,00						
	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			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк 2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
Компот из урожая		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:		695			19,80	17,82	81,97	573,72	17,70	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)		180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229, сб дошк 2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
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						
Гребешок 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 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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели 2012

Итого:	606			27,01	38,07	62,25	699,56	2,80	
ВСЕГО:	1807			59,14	70,53	202,89	1686,20	82,98	

День 9- 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 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			2,67	2,27	10,34	72,70	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 дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	414			15,33	15,03	65,64	459,96	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 овощной с яблоками и свеклой	60			0,69	3,11	4,32	48,06	9,32	№38 СБ дошк 2016
свекла		19,20	15,00						
морковь		11,25	9,00						
капуста свежая		22,50	18,00						
яблоки свежие		17,10	15,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с фасолью на курином бульоне, с мясом	180/10			6,49	4,23	11,67	110,77	4,24	№87 сб дошк2016
говядина (лопатка б/к)		16	16						
масса отварной говядины			10						
картофель		47,88	36						
фасоль		14,58	14,4						
лук репчатый		8,64	7,2						
морковь		11,25	9						
масло растительное		3,6	3,6						
соль иодированная		0,7	0,7						
бульон		126	126						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
Говядина (котлетное мясо) 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		190,70	143,45						
Лук репчатый			136,6						
масло растительное		12,72	10,60						
масса припущенного лука		1,80	1,80						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
сухари панировочные		3,20	3,20						
масса полуфабриката			175						
выход готовой запеканки			150						
Соус сметанный :			30						
Сметана		7,5	7,5						
Мука пшеничная		2	2						
вода		22,5	22,5						
Кисель	180			0,54	0,09	16,2	75	0,99	ТТК
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дел +, 2012
печенье									табл 6 стр 144, Дел + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:	675			30,07	28,76	86,41	724,56	19,67	
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
Королевская ватрушка	150			18,44	10,96	58,36	404,00	0,08	ТТК 810 от 15.02.2023
посыпка низ:			41,00						
Масло сливочное		10,70	10,70						
мука пшеничная в/с		21,00	21,00						
сахарный песок		10,70	10,70						
творожная начинка			110,00						

	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 свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	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:		695			22,28	41,53	76,65	780,68	20,01	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80	0,17	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		566			19,76	18,89	82,54	580,38	92,51	
ВСЕГО:		1761			55,04	77,26	228,66	1846,14	124,55	
ИТОГО за 10 дней		18094,00			633,50	649,07	2158,89	17081,16	560,54	
В среднем на 1 ребенка в день		1809,40			63,35	64,91	215,89	1708,12	56,05	

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%