

Утверждено
 Директор ООО "БУДСОЦСЕРВИС"
 Харламова Э.Р.

Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации


Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
День 1 - ый										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
	Крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	Молоко	180/6	158,00	158,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Сахар		2,50	2,50						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	соль иодированная	30/5/5	0,50	0,50	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Кофейный напиток	30/5/5	2,50	2,50	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко	30/5/5	90,00	90,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Вода		108,00	108,00						
	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное	30/5/5	5,00	5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	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	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель	180	79,80	60,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91 сб дошк 2016
			9,00	7,20						
Плов из отварной птицы	Морковь	200	8,60	7,20	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
	Лук репчатый		1,80	1,80						
	Масло растительное		0,60	0,60						
	соль иодированная		135,00	135,00						
	бульон		18,00	18,00						
	клецки		5,50	5,50						
	мука пшеничная		0,60	0,60						
	Масло сливочное		1,92	1,60						
	яйцо		8,80	8,80						
	вода		0,16	0,16						
	соль иодированная			16,20						
	масса теста			18,00						
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	сахар		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	вода	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	5,13	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		690			20,51	17,69	108,45	699,17		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток анцифальный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	0,46	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Котлеты рыбные	печенье	70	8,99	4,26	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
Пюре картофельное с маслом сливочным	рыба (минтай с/м БГ)	140/3	63,30	46,20	2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
	соль иодированная		0,70	0,70						
Чай с сахаром	хлеб пшеничный	180/6	12,60	12,60	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные	180/6	7,00	7,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	масса полуфабриката		81,00	81,00						
	масло растительное	180/6	3,00	3,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	картофель		159,60	119,70						
	молоко	180/6	22,12	21,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная	180/6	0,52	0,52	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	масло сливочное		3,00	3,00						
Хлеб пшеничный	чай весовой	35	0,45	0,45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	сахар		6,00	6,00						
Итого:	Вода	634	180,00	180,00	21,31	17,67	72,61	531,20	17,99	
ВСЕГО:		1833			56,12	52,07	250,51	1719,43	35,22	

День 2-ой

Наименование блюда и продуктов	Инциденты	Масса порции	Кол-во (в г.) brutto	Кол-во (в г.) netto	Пищевое вещество	Энергетическая ценность	Вытрати	Сборник рецептов			
			брутто	нетто	белки	жиры	угле-ды	Ккал	С		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК №9Д	
			90,00	90,00							
			68,00	68,00							
			2,50	2,50							
			0,50	0,50							
			3,00	3,00							
			5,00	5,00							
			3,00	3,00							
			2,00	2,00							
			6,00	6,00							
110,00	110,00										
80,00	80,00										
30,5	30,00			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Девн 2010		
5,00	5,00										
404	404			13,69	13,29	66,17	443,62	2,29			
200	200,00			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Девн 2016		
200	200,00			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00			
Салат картофельный с морковью и соевыми стручками	ОБЕД	60	22,88	24,00	0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23 с/с август 2016	
			32,76	18,00							
			15,36	12,00							
			3,60	3,00							
			3,00	3,00							
			20,00	16,00							
			21,28	16,00							
			10,00	10,00							
			9,52	8,00							
			41,00	32,00							
			0,20	0,20							
			2,00	2,00							
			4,00	4,00							
			0,70	0,70							
			140,00	140,00							
7,00	7,00										
40/40	64,00			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№26/6 рецептур 2017		
0,40	0,40										
17,50	14,00										
8,50	7,10										
30,00	30,00										
1,20	1,20										
2,00	2,00										
2,70	2,70										
0,20	0,20										
130/3	61,90			7,62	4,16	34,47	208,27	0,90	№179 с/с август 2016		
92,30	92,30										
0,40	0,40										
3,00	3,00										
180	21,00			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК		
21,00	21,00										
6,00	6,00										
180,00	180,00										
35	35,00			2,66	0,28	17,22	82,25	0,90	табл 6 стр 134, Девн +, 2012		
45	45,00			2,97	0,54	17,84	89,19	0,90	табл 6 стр 144, Девн +, 2012		
720	45,00			27,74	26,22	101,27	766,67	16,64			
Хлеб ржаной	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180	185,00	180,00	5,22	1	7,56	92,00	0,45	№420 с/с август 2016	
			20,00	20,00							
			18,44	10,96							
			150	78,50							
			10,70	10,70							
			21,00	21,00							
			10,70	10,70							
			18,00	15,00							
			78,50	78,50							
			15,00	15,00							
4,75	4,75										
7,80	7,80										
4,25	4,25										
1800/67	0,45			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Девн 2016		
0,45	0,45										
6,00	6,00										
8,00	8,00										
180,00	180,00										
543	543			24,54	21,59	84,65	630,98	3,28			
1867	1867			66,97	61,10	272,29	1926,07	26,21			

День 3-ий	Инциденты	Масса	Кол-во (в г.)	Кол-во (в г.)	Пищевое вещество	Энергетическая ценность	Вытрати	Сборник рецептов
Наименование блюда и продуктов								

		порции	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	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		3,00	3,00						
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		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			12,68	13,77	56,01	419,33	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины или бананы или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с курагой		60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016
	морковь		65,00	52,00						
	масса припущенной моркови			48,00						
	курага		6,84	6,70						
	масса набухшей кураги			10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной		180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
	Картофель		79,80	60,00						
	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		70/2			12,17	1,10	11,32	167,20	0,63	№322, сб дошк 2016
	цыплята-бройлера потр с/м или фарш куриный		78,54	51,00						
	хлеб пшеничный		53,55	51,00						
	хлеб пшеничный		13,00	13,00						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
	горох		66,30	65,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		163,00	163,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		674			31,40	19,75	110,46	761,91	10,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Сдоба обыкновенная		50			3,88	2,36	26,15	141		№449 СБ дошк 2016
	мука пшеничная в/с		35,60	35,60						
	мука пшеничная в/с на подпыл		1,50	1,50						
	сахарный песок		3,70	3,70						
	масло сливочное		1,11	1,11						
	масло сливочное (для разделки)		1,48	1,48						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	вода питьевая		15,60	15,60						
	масса полуфабриката			57,50						
	масло растительное		0,10	0,10						
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134 Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		551			26,31	32,22	60,25	636,29	44,65	
ВСЕГО:		1734			71,89	66,24	247,72	1913,53	66,23	

День 4 - ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	свекла яблоки масло растительное	60	61,50 11,40 3,00	48,00 10,00 3,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. №16
Щи со свежей капустой, с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода сметана	180/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 7,00	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 0,60 140,00 7,00	1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
Индейка тушеная с овощами по-татарски	индейка филе соль иодированная масса отварного филе индейки лук репчатый морковь Масло сливочное бульон	40/30	56,00 0,40 40,00 26,40 12,50 2,50 10,00	56,00 0,40 40,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	130/3	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		710			23,61	24,73	87,26	672,40	15,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 Сб дошк 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное сухари панировочные соль иодированная молоко сгущенное	130/20	121,55 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
Итого:		516			29,48	24,58	46,36	524,30	1,11	
ВСЕГО:		1830			65,27	61,76	209,70	1682,56	21,75	

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	крупа гречневая сахар молоко вода питьевая масло сливочное соль иодированная	180/3	36,00 3,80 126,00 27,00 3,00 0,50	36,00 3,80 126,00 27,00 3,00 0,50	8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
Чай без сахара, с мармеладом	чай весовой	180/20	0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	вода питьевая	180,00	180,00	3,61	1,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
	мармелад	30,00	30,00							
	30/5/5									
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Сыр	5,10	5,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	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	
		80,16	48,00							
		2,50	2,50							
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016	
		53,20	40,00							
		16,20	16,00							
		12,80	10,00							
		9,60	8,00							
		4,00	4,00							
		4,00	4,00							
		0,70	0,70							
		140,00	140,00							
		11,97	11,40							
		11,97	11,40							
		1,19	1,00							
		0,96	0,80							
		1,00	1,00							
		0,10	0,10							
			14,30							
			10,00							
Тефтели мясные	70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошк 2016 №303, 2016	
		46,20	44,40							
		46,20	44,40							
		16,80	14,00							
		2,10	2,10							
		9,40	9,40							
		14,00	14,00							
		0,70	0,70							
		4,80	4,80							
			84,00							
		2,00	2,00							
Рагу из овощей	150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016	
		66,50	50,00							
		30,00	24,00							
			22,00							
		24,00	20,00							
			16,00							
		41,00	32,75							
			30,00							
		0,75	0,75							
		5,00	5,00							
		40,00	40,00							
		1,80	1,80							
		1,80	1,80							
		3,00	2,40							
		1,44	1,20							
		2,40	2,40							
		0,60	0,60							
		0,40	0,40							
		0,40	0,40							
			40,00							
			150,00							
Компот из свежих фруктов	180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК	
		27,40	24,00							
		9,00	6,00							
		6,66	6,00							
		183,00	183,00							
		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:	685			21,24	31,20	62,03	629,11	29,57		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток анисовый, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	20	185,00	180,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012	
Рыба, тушенная с овощами	50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 июль 2017	
		86,30	63,00							
		10,00	10,00							
		12,50	10,00							
		2,00	2,00							
		6,00	5,00							
		2,50	2,50							
		0,20	0,20							
Пюре картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016	
		159,60	119,70							
		22,12	21,00							
		5,00	5,00							
		0,52	0,52							
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016	
		0,45	0,45							

Сахар		6,00	6,00					
лимон		8,00	7,00					
Вода		180,00	180,00					
Итого:	635			22,80	14,50	67,65	500,03	23,99
ВСЕГО:	1838			56,28	59,28	210,38	1627,11	65,14

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
	Крупа манная	180/3	22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
Чай с молоком, сахаром	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
Бутерброд с маслом сливочным	соль иодированная	180/6	0,50	0,50	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой	30/5	0,45	0,45	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	2 - ой ЗАВТРАК	404			10,77	12,20	55,05	373,74	2,43	
Сок разный		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
Салат из кукурузы к/с	ОБЕД									
	кукуруза к/с	50	77,60	46,50	1,44	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	цыплетта-бройлеры потр с/м или фарш куриный	180/10	17,55	11,40	4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк 2016
	Лук репчатый		1,19	1,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	Яйцо		0,96	0,80						
	Вода для фарша		1,00	1,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	соль иодированная		0,10	0,10						
	Масса полуфабриката			14,30						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	масса готовых фрикаделек		79,80	60,00						
	Картофель		10,00	8,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	Морковь		9,52	8,00						
	Лук репчатый		8,00	8,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	вермишель		4,00	4,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	соль иодированная		140,00	140,00						
	Вода									
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	капуста свежая	120/30	91,00	72,00	10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		47,00	45,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	крупя рисовая		45,00	45,00						
	масса отварного риса		6,00	6,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	масса припущенного лука		6,00	5,00						
	яйцо		0,60	0,60						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	соль иодированная			139,00						
	масса полуфабриката		1,00	1,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	Масло растительное			30,00						
	Мука пшеничная		2,25	2,25						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	масса соуса сметанно-томатного			30,00						
	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	Итого:	615			20,10	17,96	72,36	526,90	12,13	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
	Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Омлет натуральный	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
Омлет натуральный	масса омлетной смеси		2,50	2,50						
	масло сливочное		0,40	0,40						
Омлет натуральный	соль иодированная			150,00						
	масса готового омлета	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный	чай весовой	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		591			24,17	33,51	59,26	635,97	1,76	

ВСЕГО:	1810		56,04	63,67	206,87	1621,41	20,32
--------	------	--	-------	-------	--------	---------	-------

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
День 7-ой											
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК										
	Крупа ячневая	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д	
Кофейный напиток с молоком	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		68,00	68,00							
	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Кофейный напиток		2,50	2,50							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода	30/5/5	108,00	108,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Сыр		5,10	5,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		409			12,50	13,78	55,88	418,15	1,24		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	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 квашеной капусты	капуста квашеная	50	57,90	40,00	0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017	
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	сахар		2,50	2,50							
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	Капуста свежая	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016	
	Картофель		21,28	16,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Свекла		41,00	32,00							
	Сахар		0,20	0,20							
	Томат-паста		2,00	2,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	Бульон		140,00	140,00							
	Сметана		7,00	7,00							
	Гуляш из отварной птицы	цыплята-бройлеры потр с/м	40/40	97,20	92,00	12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	№260 сб рецептур 2017
		соль иодированная		0,40	0,40						
масса отварной мякоти птицы			17,50	14,00							
Морковь			8,50	7,10							
лук репчатый			30,00	30,00							
Вода питьевая			1,20	1,20							
томатная паста			2,00	2,00							
мука пшеничная в/с			2,70	2,70							
масло растительное			0,20	0,20							
Соль иодированная											
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016	
	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
Компот из свежих яблок	Масло сливочное	180	3,00	3,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017	
	яблоки свежие		34,00	28,00							
Хлеб пшеничный	сахар		6,00	6,00							
	вода	30	183,00	183,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:		705			25,28	21,17	95,73	681,02	21,61		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
	Расстегай с рыбой	100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК	
Напиток из шиповника	мука пшеничная		50,00	50,00							
	мука пшеничная на подпыл		2,00	2,00							
	сахар		2,50	2,50							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	дрожжи сухие		0,20	0,20							
	вода		21,50	21,50							
	масса теста			75,00							
	минтай ПБГ с/м		57,00	41,00							
	масса готовой рыбы			33,60							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масса пассированного лука			2,52							
	мука пшеничная		0,40	0,40							
масло сливочное		4,00	4,00								
соль иодированная		0,50	0,50								
масса фарша рыбного			40,00								
масса полуфабриката			115,00								
масло растительное для смазки листов			0,40	0,40							
Итого:		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016	

		18,40	18,00					
	щиповник	6,00	6,00					
	сахар	180,00	180,00					
	вода							
Итого:		466		17,33	14,25	39,24	343,38	90,69
ВСЕГО:		1680		55,52	49,60	200,65	1489,55	123,54

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной	картофель свекла морковь зеленый горошек к/с огурцы соленные лук репчатый масса бланшированного лука масло растительное	60	20,64 19,20 12,60 10,02 12,74 6,00 3,60	15,00 15,00 10,00 6,00 7,00 5,00 3,60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016
Шн со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый Масло растительное соль иодированная вода питьевая говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий лук репчатый яйцо вода для фарша соль иодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек Сметана	180/10/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 11,97 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 7,00 7,00	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 0,60 140,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 10,00 10,00	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
Тефтели мясные в томатном соусе	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий лук репчатый масло растительное масса пассерованного лука репчатого хлеб пшеничный вода питьевая соль иодированная мука пшеничная в/с масса полуфабриката масло растительное масса готовых тефтелей соус томатный вода питьевая масло сливочное мука пшеничная в/с морковь лук репчатый томатная паста масло растительное соль иодированная сахар масса готового соуса	60/20	39,90 39,90 24,00 2,00 8,00 12,00 0,60 4,00 2,00 2,00 20,00 0,90 0,90 1,50 0,72 1,25 0,30 0,20 0,20 20,00	38,00 38,00 20,00 2,00 8,00 12,00 0,60 4,00 72,00 2,00 20,00 0,90 0,90 1,20 0,60 1,25 0,30 0,20 0,20 20,00	7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	Сб дошк №303, 366, 2016
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа вода питьевая соль иодированная масло сливочное	130/3	61,90 92,30 0,40 3,00	61,90 92,30 0,40 3,00	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725			24,52	20,95	102,15	700,76	18,66	

		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
	сушки	20	20,00	20,00	2,14	0,24	14,24	67,80	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг творожный запеченный с повидлом	Творог	130/20	121,20	120,00	16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Манная крупа	10,40	10,40							
	Сахар	10,40	10,40							
	Яйцо куриное	6,24	5,20							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
	Соль йодированная	0,50	0,50							
	сушари папирочные	5,20	5,20							
	Сметана	5,20	5,20							
Повидло	20,40	20,00								
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	сахар	6,00	6,00							
	Вода	180,00	180,00							
Итого:		536			24,13	20,27	66,89	544,10	0,91	
ВСЕГО:		1865			63,05	56,97	249,40	1770,83	25,86	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов							
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С								
ЗАВТРАК																	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	крупка пшеничная	180/3	22,50	22,50	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д							
	Молоко	90,00	90,00														
	Вода	68,00	68,00														
	Сахар	2,50	2,50														
	соль йодированная	0,50	0,50														
	Масло сливочное	3,00	3,00														
Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016							
	Сахар	6,00	6,00														
	Молоко	92,00	90,00														
	Вода	90,00	90,00														
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016							
	Сыр	5,10	5,00														
	Масло сливочное	5,00	5,00														
Итого:		409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,42								
2 - ой ЗАВТРАК																	
Фрукты свежие (яблоки, сливы, апельсины, или бананы или мандарины)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012							
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00								
ОБЕД																	
Капуста тушеная	капуста свежая	60	85,50	68,40	1,22	2,21	4,74	46,20	10,25	№139, СБ шк 2017							
	масло растительное	1,80	1,80														
	морковь	2,25	1,80														
	лук репчатый	2,88	2,40														
	томатная паста	1,44	1,44														
	мука пшеничная	0,60	0,60														
	соль йодированная	0,24	0,24														
	вода питьевая	18,00	18,00														
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	цыплята-бройлеры потр с/м	180/10	24,30							23,40	4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк 2016
		масса отварной мякоти птицы	10,00	10,00													
Мука пшеничная		15,00	15,00														
Яйцо		4,80	4,00														
вода		2,80	2,80														
соль йодированная		0,20	0,20														
Масса лапши		16,00	16,00														
Морковь		10,00	8,00														
Лук репчатый		9,52	8,00														
Масло растительное		4,00	4,00														
Рыба, тушеная с овощами	бульон	170,00	170,00	9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы 2017								
	соль йодированная	0,80	0,80														
	минтай ПБГ	86,30	63,00														
	вода питьевая	10,00	10,00														
Пюре Картофельное	морковь	140	12,50	10,00	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016							
	томатная паста	2,00	2,00														
	лук репчатый	6,00	5,00														
	масло растительное	2,50	2,50														
	соль	0,20	0,20														
	Картофель	159,60	119,70														
Напиток из сухофруктов	Молоко	22,12	21,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016								
	Масло сливочное	5,00	5,00														
	соль йодированная	0,52	0,52														
	сухофрукты	15,30	15,00														
Хлеб пшеничный	Сахар	6,00	6,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								
	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:		720			23,87	18,35	85,44	620,12	32,21								
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016							

	масса полуфабриката		137,00							
	масло растительное	2,50	2,50							
	масса готовых сырных		120,00							
	повидло	30,60	30,00							
Напиток из шиповника		180,6		0,61	0,25	6,68	31,38	43,92		№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40							
	сахар		6,00							
	Вода питьевая		180,00							
Итого:		554		30,56	23,84	74,13	629,28	45,64		
ВСЕГО:		1 853		63,10	49,56	226,92	1608,14	64,60		
ИТОГО за 10 дней		17809		603,20	567,24	2261,27	16763,63	545,87		
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1781		60,32	56,72	226,13	1676,36	54,59		

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Мозильный И.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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 питания детей с. Москва, 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., Мозильный И.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% отходов)
 - морковь, свекла рассчитана с 1,09 (20% отходов)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные и банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%