

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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК №7Д
		Крупа рисовая	13,50	13,50					
		Крупа пшенная	10,00	10,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	68,00	68,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	3	3					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		Кофейный напиток	2,50	2,50					
		Сахар	6,00	6,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	406			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,6		ТТК
		морковь	50,00	40,00					
		лук репчатый	9,60	8,00					
		томатная паста	7,00	7,00					
		масло растительное	2,50	2,50					
		сахарный песок	0,50	0,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,56	6,17	№103,сб дошк2016
		говядина (котлетное мясо б/к)	17,85	17,1					
		или фарш говяжий	17,95	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	79,80	60,00					
		Морковь	10,00	8,00					
		Лук репчатый	9,52	8,00					
		вермишель	8,00	8,00					
		Масло растительное	2,00	2,00					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		Вода	132,00	132,00					
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,650	№314 сб дошк 2016
		капуста свежая	91	72					
		говядина (котлетное мясо б/к)	47	45					
		или фарш говяжий	45	45					
		крупа рисовая	6	6					
		масса отварного риса		17					
		лук репчатый	12	10					
		масло растительное	3	3					
		масса припущенного лука		10					
		яйцо	6	5					
		соль йодированная	0,6	0,6					
		масса полуфабриката		139					
		масло растительное	1,00	1,00					
соус сметанно-томатный									
		мука пшеничная	2,25	2,25					
		вода	22,50	22,50					
		сметана	7,50	7,50					
		томатная паста	1,20	1,20					

Напиток из сухофруктов	соль йодированная	180	0,30	0,30	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
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:		645			21,56	15,12	94,89	578,17	7,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Котлеты рыбные		70			8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
	или фарш рыбный		48,51	46,2						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сухари панировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		626			22,24	19,47	89,32	629,26	18,46	
ВСЕГО:		1777			54,70	47,31	254,06	1633,70	37,96	

Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе		50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	цыплята - бройлеры с/м		50,00	32,50						
	или фарш куриный		34,20	32,50						
	хлеб пшеничный		7,50	7,50						
	Вода		10,00	10,00						
Компот из свежих яблок	Лук репчатый		12,00	10,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса припущенного лука			7,50						
	Мука пшеничная		3,50	3,50						
	Масса полуфабриката			60,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			50,00						
	сметанно-томатный соус:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,25	1,25						
	соль иодированная		0,20	0,20						
		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	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						
		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
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:		705			18,39	19,57	91,87	625,31	12,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Запеканка творожная с повидлом	Творог	120/30	112,17	110,00	13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сбдошк 2016
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	повидло		30,60	30,00						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,90	0,90	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		543			19,97	22,42	77,67	631,48	7,31	
ВСЕГО:		1842			52,68	59,59	238,71	1740,36	24,81	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,41	12,06	54,89	370,60	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85		акт проработки №10 от 15.06.2016
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						

Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк2016
		Горох	14,58	14,4					
		Картофель	47,88	36					
		Морковь	11,52	9,00					
		Лук репчатый	8,64	7,20					
		Масло растительное	3,6	3,6					
		соль иодированная	0,7	0,7					
		Бульон	126	126					
Плов из отварной индейки	200			9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сбшк 2017
		индейки филе б/к	44,80	44,8					
		масса отварного филе		32,0					
		индейки							
		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					
		масса отварных сухофруктов		28,8					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб пшеничный	20		20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	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:	675			18,91	14,95	106,15	644,53	12,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	180	кисломолочный напиток	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
Булочка дорожная	50				3,39	4,90	30,10	165,50	№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					
Фрикадельки рыбные отварные	80				13,41	2,82	1,14	88,00	1,33
		рыба (минтай с/м БГ)	81,60	60,00					
		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					
Картофель запеченный	140				3,80	8,25	29,53	212,80	№147 сб шк 2017
		Картофель	270,00	203,00					
		соль иодированная	0,35	0,35					
		масло растительное	5,00	5,00					
Напиток из шиповника	180/6				0,61	0,25	18,68	79,38	90,00
		вода питьевая	180	180					
		сахарный песок	6	6					
		шиповник	18,40	18,00					
Хлеб пшеничный	30		30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:	666				28,71	20,97	101,77	707,98	91,87
ВСЕГО:	1845				58,44	48,38	272,61	1770,11	116,19

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	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	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		Кофейный напиток	2,50	2,50					

Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	Сахар		6,00	6,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода	30/5/10	108,00	108,00	2,35	4,52	17,39	119,80	0,16
	Батон нарезной		30,00	30,00					
	масло сливочное		5,00	5,00					
	повидло		10,00	10,00					
Итого:		414			11,74	13,08	58,59	385,88	2,19
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,8	№10 сб дошк 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00					
	масло растительное		2,50	2,50					
Суп картофельный с пшенной крупой		180			1,42	1,95	8,72	61,74	№86 сб дошк 2016
	крупя 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		0,70	0,70					
	Бульон		120,00	120,00					
Птица, тушеная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	№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	20,81	68,18	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00					
	Сахар		6,00	6,00					
	вода		183,00	183,00					
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	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:		680			26,16	19,19	79,98	583,57	18,20
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	№420 Сб дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык) с сахаром	кисломолочный напиток		185	180					
	сахарный песок		3	3					
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	№229,сб дошк2016
	яйцо		114	95					
	молоко		60	60					
	масса омлетной смеси			155					
	масло сливочное		2,5	2,5					
	соль иодированная		0,4	0,4					
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45					
	сахар		6,00	6,00					
	Вода		180,00	180,00					
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		549			21,50	29,59	33,61	486,26	1,40
ВСЕГО:		1823			60,31	61,86	190,36	1531,71	25,39

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с вермишелью	200			4,38	3,80	14,36	120,00		№100,сб дошк 2016
макаронные изделия		16,00	16,00						
Сахар		1,10	1,10						
Молоко		140,00	140,00						

Какао с молоком	Вода	180	60,00	60,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016						
	Масло сливочное		2,00	2,00												
	соль йодированная		0,80	0,80												
	Какао-порошок	2,00	2,00													
	Сахар	6,00	6,00													
	Молоко	110,00	110,00													
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	30/10/5	80,00	80,00	4,93	7,16	15,49	146,10	№3 с6 дошк2016							
	Батон нарезной		30	30												
	Сыр		10,2	10												
	Масло сливочное		5	5												
Итого:			425			12,98	14,15	35,84	324,93	1,43						
2 - ой ЗАВТРАК																
Фрукты свежие(яблоки)			100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ					
Итого:			100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00						
ОБЕД																
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 дошколь. 2016						
	картофель		20,64	15,00												
	свекла		15,30	12,00												
	морковь		11,40	9,00												
	огурцы соленые		21,84	12,00												
	лук репчатый		10,71	9,00												
	масло растительное		3,60	3,60												
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12	ТТК 535 23,12,2020							
	картофель		77,14	58												
	капуста свежая		31,25	25												
	морковь		12,5	10												
	Лук репчатый		12	10,08												
	Масло растительное		4	4												
	соль йодированная		0,8	0,8												
	Вода		130	130												
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4												
	или фарш говяжий		11,97	11,4												
	Лук репчатый		1,19	1												
	Яйцо		0,96	0,8												
	Вода для фарша		1	1												
	соль йодированная		0,1	0,1												
Котлеты рубленые из говядины	масса полуфабриката фрикаделек			14,3	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023						
	масса готовых фрикаделек			10												
	Сметана	7	7													
	говядина (котлетное мясо б/к)	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 йодированная	0,7	0,7													
	масса полуфабриката		75,3													
	масло растительное	1	1													
	Каша гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным		130/2									3,80	2,37	26,43	141,96	№180 с6 дошк 2016
		Крупа гречневая		54,70							54,70					
соль йодированная		0,33		0,33												
Вода питьевая		82,00		82,00												
морковь		22,00		17,00												
лук репчатый		2,40		1,50												
масло сливочное		3,00		3,00												
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 с6 шк 2017						
	яблоки свежие		31,92	28,00												
	вода		183,00	183,00												
	сахар		6,00	6,00												
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:			709			25,11	28,85	92,51	737,31	7,43						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 С6 дошк 2016						
	мармелад	10	10	10	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198,Дели + 2012						
Элеш с птицей		100			10,90	14,00	22,30	245,00		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни						
	мука пшеничная		30,80	30,80												

Чай с сахаром и лимоном	в том числе на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,20	5,20						
	яйцо куриное		6,24	5,20						
	сметана		12,00	12,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			52,00						
	цыплята - бройлеры с/м		55,44	36,00						
	картофель		34,58	26,00						
	Лук репчатый		6,72	5,60						
	Масло сливочное		5,60	5,60						
	соль		0,80	0,80						
	масса фарша			72,00						
	яйцо куриное для смазки									
	изделия		1,20	1,20						
	масло растительное	180/6/7	0,20	0,15	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		483			17,34	18,53	51,37	446,28	4,27	
ВСЕГО:		1717			55,83	61,92	189,52	1555,52	23,13	

2 неделя

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						

Вермишель отварная	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,25	1,25						
	соль иодированная		0,20	0,20						
		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 Сб дошк.2016
Напиток из сухофруктов	вермишель		45,5	45,5						
	вода		275	275						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		2	2						
		180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 Сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		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	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		692			18,68	14,93	97,80	587,35	7,18	
Молоко кипяченое (молоко) Кондитерское изделие Сырники творожные с молоком сгущенным Творог мука пшеничная Яйцо Сахар соль иодированная Масло растительное молоко сгущенное Напиток из шиповника шиповник сахар вода	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
		120/30			23,92	21,47	25,23	390,40		№ 245 сб дошк 2016
			122,4	120						
			15,6	15,6						
			6	5						
			6	6						
			0,5	0,5						
			3	3,0						
			30,6	30						
		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2016
			18,4	18						
			6	6						
			180	180						
Итого:		536			31,03	29,58	66,25	656,28	92,34	
ВСЕГО:		1812			60,62	59,46	236,84	1712,69	104,32	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ГТК №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	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30	30						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	414			14,32	15,72	56,69	412,18	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк2016
Свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,6	3,60						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91,128 сб дошк 2016
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль иодированная		0,7	0,7						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,50	5,50						
Масло сливочное		0,60	0,60						
яйцо		1,90	1,60						
вода		8,80	8,80						
соль йодированная		0,20	0,20						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						

Гуляш из отварной индейки	филе индейки с/м	40/40	56,00	56,00	13,55	8,08	2,72	136,31	2,19	293 сб дошк 2016
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	Лук репчатый		8,50	7,10						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3			8,66	3,79	26,20	172,40		№200 шк 2017
	горох колотый		41,80	41,00						
	картофель		59,60	44,80						
	молоко		22,40	21,00						
	соль		0,35	0,35						
	масло сливочное		3,00	3,00						
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						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
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:		713			31,12	20,17	92,95	688,24	7,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35	35	4,2	2,065	26,25	128,1	0	табл 10 стр 202,Дели + 2012
Рыба, тушеная с овощами		40/20			5,85	2,97	2,28	63,00		№229 школьн. 2017
	минтай ПБГ		68,5	50,0						
	вода питьевая		15,0	15,0						
	морковь		10,00	8,0						
	томатная паста		1,60	1,60						
	лук репчатый		4,80	4,00						
	масло растительное		2,00	2,0						
	соль		0,2	0,2						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
Чай с сахаром и лимоном	Масло сливочное	180/6/7	2,00	2,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		600			18,54	15,02	74,52	499,59	4,09	
ВСЕГО:		1827			64,38	51,31	233,96	1647,01	23,26	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,29	29,06	186,30	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб дошк 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 сб дошк Дели2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,41	12,98	50,53	356,73	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									

Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. 2016
	Морковь		57,25	45,80						
	Яблоки свежие		17,10	15,00						
	Сахарный песок		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной		180/7			1,45	4,61	5,94	75,96	11,39	№73,сб дошк 2016
	Капуста свежая		50,00	40,00						
	Картофель		31,92	24,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	булон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13						
	или фарш куриный		57,9	55,13						
	морковь		16,4	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,7						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,6	2,6						
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным		130/3			3,69	2,29	25,58	137,68		№180 сб школь. 2017
	крупа перловая		43,00	43,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	Лук репчатый		2,40	2,00						
	морковь		22,00	17,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
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:		700			21,72	23,27	94,15	679,33	14,56	
Молоко кипяченое (молоко)	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК молоко	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		50	189,00	180,00	5,90	6,20	24,46	170,67	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 йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Омлет натуральный		150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№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	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		596			25,08	25,97	97,08	696,80	2,78	
ВСЕГО:		1880			59,11	62,22	259,94	1808,86	23,42	

День 9- ый										
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				
		брутто	нетто				Ккал	С		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	ЗАВТРАК	180/3		7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
	Крупа пшеничная		22,50	22,50						

Чай с молоком, сахаром	Молоко	180/6	90,00	90,00	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой	30/5	0,45	0,45	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Итого:		404			12,69	12,37	65,64	425,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85		акт проработки №10 от 15.06.2016
	капуста квашеная		57,20	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	сахарный песок		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	масло растительное	180/10	2,50	2,50	4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,40	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		13,60	13,60						
	Яйцо		4,32	3,60						
	вода		2,50	2,50						
	Соль		0,24	0,24						
	Масса лапши			14,40						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	Бульон		170,00	170,00						
	Соль		0,70	0,70						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему		180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - 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						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
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:		670			27,63	28,15	80,62	677,09	8,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,катык)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Ватрушка королевская		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ			41,00						
	масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка			110,00						
	творог		78,50	78,50						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка верх			16,30						
	масло сливочное		4,25	4,25						
	Мука пшеничная		7,8	7,8						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	масса пф			167						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
Итого:		523			23,79	15,49	72,15	522,28	4,27	

ВСЕГО:	1 697			64,51	56,40	228,21	1671,83	24,57	
---------------	--------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,43	7,45	33,78	233,10	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
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 сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30	30						
Сыр		10,2	10						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	414			15,21	17,02	55,26	421,87	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк2016
Свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,6	3,60						
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			2,57	3,02	9,63	79,60		№86 дошколь. 2016
картофель		71,82	54,00						
крупа рисовая		3,50	3,50						
морковь		9,00	7,20						
лук репчатый		8,54	7,20						
масло растительное		1,80	1,80						
вода питьевая		126,00	126,00						
Соль йодированная		0,60	0,60						
говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Сметана		5,00	5,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017
рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
или фарш рыбный		48,51	46,2						
соль иодированная		0,7	0,7						
хлеб пшеничный		12,6	12,6						
молоко		18,2	18,2						
сухари панировочные		7	7						
масса полуфабриката			81						
масло растительное		3	3						
Масло сливочное		3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами	130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
макаронные изделия		35,00	35,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
морковь		18,75	15,00						
Лук репчатый		14,40	12,00						
томатная паста		3,50	3,50						
Масло растительное		5,00	5,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
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	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	708			21,87	20,30	95,97	666,67	3,56	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка , катык) Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016 ТТК
		200			11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	
	говядина (котлетное мясо б/к)		52,00	50,00						
	или фарш говяжий		52,00	50,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	крупа гречневая		35,00	35,00						
	вода питьевая		112,00	112,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса каши			140,00						
	морковь		18,75	15,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	масса пассерованных овощей			20,00						
масса каши с овощами			160,00							
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						
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			19,28	17,29	68,90	510,18	91,71	
ВСЕГО:		1898			57,26	54,61	238,31	1674,72	100,90	
ИТОГО за 10 дней		18118			587,83	563,06	2342,51	16746,53	503,95	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1812			58,78	56,31	234,25	1674,65	50,39	

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 учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.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 блюддля 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., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;
сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
рыба морожена крупная или средняя потрошенная без головы
яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(25% 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%

I

I



