



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)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	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 пшеничная	10,00	10,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	68,00	68,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	3	3					
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 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 сб ложж Дети 2016
		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 дошж 2016
		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 дошж 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, Дели + 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	

День 2- ой

День 2- 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 полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		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 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		№3 сб дошк2016
		30	30						
		10,2	10						
		5	5						
Итого:	414			13,43	17,61	50,98	407,57	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар)	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016г
в ассортименте									
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
		32,90	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66	№88 сб дошк2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						

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
		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					
		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 йодированная	0,20	0,20					
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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 йодированная	0,5	0,5					
		Масло сливочное	3,0	3,0					
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:	705			18,39	19,57	91,87	625,31	12,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180	молоко	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34 №419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия	20	печенье	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20	табл 6 стр 136,Дели +2012
Запеканка творожная с повидлом	120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сБ дошк 2016
		Творог	112,17	110,00					
		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 йодированная	0,60	0,60					
		повидло	30,60	30,00					
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					
		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

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	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						
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						

	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом		30/5/10			2,35	4,52	17,39	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	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
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	5,94	№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	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	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:		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	1,05	№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	0,32	№229, сб дошк 2016
	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	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:		549			21,50	29,59	33,61	486,26	1,40	
ВСЕГО:		1823			60,31	61,86	190,36	1531,71	25,39	

Какао с молоком	Молоко	180	140,00	140,00							
	Вода		60,00	60,00							
	Масло сливочное		2,00	2,00							
	соль йодированная		0,80	0,80	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016	
	Какао-порошок		2,00	2,00							
	Сахар		6,00	6,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Молоко	30/10/5	110,00	110,00							
	Вода		80,00	80,00							
	Батон нарезной		30	30	4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016	
	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							
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	масло растительное	180/10/7	3,60	3,60	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							
Котлеты рубленые из говядины	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							
	масса полуфабриката фрикаделек			14,3							
	масса готовых фрикаделек			10							
	Сметана	70	7	7	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023	
	говядина (котлетное мясо б/к)		51,16	49							
Каша гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным	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							
		130/2			3,80	2,37	26,43	141,96		№180 сб дошк 2016	
	Крупа гречневая		54,70	54,70							
	соль йодированная		0,33	0,33							
	Вода питьевая		82,00	82,00							
Компот из свежих яблок	морковь		22,00	17,00							
	лук репчатый		2,40	1,50							
	масло сливочное	180	3,00	3,00	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	
		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)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 Сб дошк 2016	
	кисломолочный напиток		185	180							
Кондитерское изделие	мармелад	10	10	10	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012	
										Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни	
Элеш с птицей			100		10,90	14,00	22,30	245,00			

	мука пшеничная		30,80	30,80						
	в том числе на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сметана		12,50	12,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			52,00						
	цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00						
	картофель		34,58	26,00						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль		0,80	0,80						
	масса фарша			72,00						
	яйцо куриное для смазки									
	изделия		1,20	1,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
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						
	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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
Итого:									
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:									
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016
		51,00	50,00						
Рассольник ленинградский, со сметаной	180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,16	№82 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,60	3,60						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
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
		50,00	32,50						
		34,20	32,50						
		7,50	7,50						
		10,00	10,00						
		12,00	10,00						
		2,00	2,00						
			7,50						
		3,50	3,50						
			60,00						
		2,00	2,00						
			50,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,88	1,88						

	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,25	1,25						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная		130			4,90	0,58	27,66	135,46		№219 СБ дошк.2016
	вермишель		45,5	45,5						
	вода		275	275						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		2	2						
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	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	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк. 2016
Кондитерское изделие	молоко	20	189,00	180,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Сырники творожные с молоком сгущенным	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
	Творог		122,4	120						
	мука пшеничная		15,6	15,6						
	Яйцо		6	5						
	Сахар		6	6						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3,0						
	молоко сгущенное		30,6	30						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк. 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		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	

Гуляш из отварной индейки	филе индейки с/м соль йодированная масса отварной говядины морковь Лук репчатый томатная паста масло растительное вода мука пшеничная	40/40	56,00 0,40 40,00 17,50 8,50 1,20 2,70 30,00 2,00	56,00 0,40 40,00 14,00 7,10 1,20 2,70 30,00 2,00	13,55	8,08	2,72	136,31	2,19	293 сб дошк 2016
Гороховое пюре	горох колотый соль Вода питьевая	130	66,30 0,50 163,00	65,00 0,50 163,00	11,77	1,22	30,26	178,10		№199 шк 2017
Компот из свежих яблок	яблоки свежие вода сахар	180	31,92 183,00 6,00	28,00 183,00 6,00	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
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			34,23	17,60	97,01	693,94	7,14	
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	пряники	35	35	35	4,2	2,065	26,25	128,1	0	табл 10 стр 202 Дели + 2012
Рыба, тушеная с овощами	минтай ПБГ вода питьевая морковь томатная паста лук репчатый масло растительное соль	50/25	86,3 10,0 12,50 2,00 6,00 2,50 0,2	63,0 10,0 10,0 2,00 5,00 2,5 0,2	4,00	13,24	27,13	245,23		№229 школьн. 2017
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль йодированная Вода питьевая Масло сливочное	130/2	46,80 0,60 281,70 2,00	46,80 0,60 281,70 2,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,90 6,00 8,00 180,00	0,90 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб дошк Дели 2016
Итого:		600			16,69	25,29	99,38	681,82	4,09	
ВСЕГО:		1814			65,64	59,01	262,88	1834,94	23,26	

День 8 - ой

День 8 - ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	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 Дели 2016
		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 рецептов (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 куринный		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 школа. 2017
	крупка 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, Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		700			21,72	23,27	94,15	679,33	14,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	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 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 Дети 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, Дети + 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	Сборный рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды		С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						

Чай с молоком, сахаром	Вода	68,00	68,00							
	Сахар	2,50	2,50							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
		180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6	6							
	Молоко	92	90							
	Вода	90	90							
		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			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		2,50	2,50						№94 сб дошк2016
		180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	
	цыплята-бройлеры с/м		24,40	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	Мука пшеничная		13,60	13,60						ТТК 580/а от 24.06.2020
	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						
		180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	
	цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
Напиток из сухофруктов	масса готовой мякоти птицы			40,00						№394 С6 дошк 2016
	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						
		180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	
	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
		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)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 С6 дошк 2016
		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
Ватрушка королевская				41,00						№ 412 сб дошк Дели 2016
	посыпка низ			10,70						
	масло сливочное		21,00	21,00						
	мука пшеничная		10,70	10,70						
	сахарный песок			110,00						
	творожная начинка		78,50	78,50						
	творог		15,00	15,00						
	сахарный песок		18,00	15,00						
	Яйцо куриное			16,30						
	посыпка верх		4,25	4,25						
	масло сливочное		7,8	7,8						
	Мука пшеничная		4,25	4,25						
Чай с сахаром и лимоном	сахарный песок			167						
	масса пф	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
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) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
					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 йодированная			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 дошкольн. 2016
картофель			71,82	54,00						
крупка 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 йодированная			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 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						
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 йодированная			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,Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дети + 2012
Итого:		708			21,87	20,30	95,97	666,67	3,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ доп.к 2016
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	200			11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	ТТК
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 доп.к 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	18105			589,09	570,76	2371,43	16934,46	503,95	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1811			58,91	57,08	237,14	1693,45	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 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%