



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с дневным 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 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 Делт 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	
ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,3	46,2	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
	или фарш рыбный		48,51	46,2						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сахари панировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		426			13,74	10,17	50,12	347,26	17,20	
ВСЕГО:		1577			46,20	38,01	214,86	1351,70	36,70	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник
			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	рецептур
			брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
	Крупа полбяная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30	30						
	Сыр		10,2	10						
	Масло сливочное		5	5						
	Итого:		414		13,43	17,61	50,98	407,57	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык) с сахаром		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
	сахарный песок		3	3						
Итого:			183		5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами		60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016.
	огурцы соленые		32,90	18,00						
	картофель		32,90	24,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной		180/7			1,50	4,77	8,11	87,64	7,66
Капуста свежая		20,00	16,00							
Картофель		21,28	16,00							
Морковь		12,50	10,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Свекла		41,00	32,00							
Сахар		2,40	2,40							
Томат-паста		1,00	1,00							
Масло растительное		4,00	4,00							
соль иодированная		0,70	0,70							
Бульон		140,00	140,00							
Сметана		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	
ПОЛДНИК										
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						
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№419 сб дошк 2016г
Итого:		330			14,24	14,53	67,28	494,50	5,74	
ВСЕГО:		1632			51,28	56,21	220,32	1629,38	20,69	

День 3 - ий

День 3 - ий		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			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 Дети2016
			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
			14,58	14,4						
			47,88	36						
			11,52	9,00						
			8,64	7,20						
			3,6	3,6						
			0,7	0,7						
			126	126						

Плов из отварной индейки	индейки филе б/к	200	44,80	44,8	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сбшк 2017
	масса отварного филе индейки			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	вода	20	183,00	183,00						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	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	
ПОЛДНИК										
Фрикадельки рыбные отварные	рыба (минтай с/м БГ)	80	81,60	60,00	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
	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	Картофель	140	270,00	203,00	3,80	8,25	29,53	212,80		№147 сб шк 2017
	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	№399 сб дошк 2016
	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	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		436			20,10	11,57	64,11	450,68	91,33	
ВСЕГО:		1615			49,83	38,98	234,95	1512,81	115,65	

День 4 - ый

День 4 - 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	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
Итого:	414			11,74	13,08	58,59	385,88	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,8		№10 сб дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		120,00	120,00						
Птица, тушенная 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	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,32	№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						
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		360			17,12	25,07	35,58	436,16	3,92	
ВСЕГО:		1634			60,24	61,84	181,71	1497,41	24,85	

День 5 - ый

День 5 - 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									
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						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб 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 соленные		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 иодированная	0,1	0,1							
	масса полуфабриката фрикаделек		14,3							
	масса готовых фрикаделек		10							
	Сметана	7	7							
Котлеты рубленные из говядины		70		11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023	
	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 иодированная	0,7	0,7							
	масса полуфабриката		75,3							
	масло растительное	1	1							
Каши гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным		130/2		3,80	2,37	26,43	141,96		№180 сб дошк 2016	
	Крупа гречневая	54,70	54,70							
	соль иодированная	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 сб шк 2017	
	яблоки свежие	31,92	28,00							
	вода	183,00	183,00							
	сахар	6,00	6,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дети + 2012	
Итого:		709		25,11	28,85	92,51	737,31	7,43		
ПОЛДНИК										
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						
	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 Дети 2016	
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		293		11,03	14,03	28,53				

Чай с молоком, сахаром	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	180/6	3	3	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
Бутерброд с маслом сливочным	Молоко		92	90						
	Вода	30/5	90	90	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	
ОБЕД										
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016
	икра кабачковая		51,00	50,00						
Рассольник ленинградский, со сметаной		180/7			1,63	4,71	8,88	88,56	6,16	№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		3,60	3,60						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		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 или фарш куриный		50,00	32,50						
Вермишель отварная	хлеб пшеничный		34,20	32,50						
	Вода		7,50	7,50						
	Лук репчатый		10,00	10,00						
	Масло растительное		12,00	10,00						
	Масса припущенного лука		2,00	2,00						
	Мука пшеничная		7,50	7,50						
	Масса полуфабриката		10,00	10,00						
	Масло растительное		4,76	4,00						
	масса готовых тефтелей		3,60	3,60						
	сметанно-томатный соус:		21,84	12,00						
	сметана		0,70	0,70						
	Мука пшеничная		132,00	132,00						
Напиток из сухофруктов	вода		7,00	7,00						
	томатная паста		6,25	6,25						
	соль иодированная		1,88	1,88						
	вермишель		18,75	18,75						
	вода		1,25	1,25						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	вермишель	130	45,5	45,5	4,90	0,58	27,66	135,46		№219 Сб дошк 2016
	вода		275	275						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		2	2						
	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 Сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	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	
ПОЛДНИК										
Сырники творожные с молоком сгущенным		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 иодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		3	3,0						
Сок	молоко сгущенное		30,6	30						
		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборнику рецептов (дошкоты.) 2016г №418
Итого:		336			24,82	21,47	43,41	466,40	3,60	
ВСЕГО:		1612			58,73	55,85	203,37	1538,61	13,42	

День 7- ой

День 7- ой									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) 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	ТТК №10Д
Крупа ячневая		22,5	22,5						

Кофейный напиток с молоком	Молоко	180/6	90	90						
	Вода		68	68						
	Сахар		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3	3	2,85	2,41	5,99	42,67	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	30/10/5	108,00	108,00	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	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 дошк2016
	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		40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	2,19	293 сб дошк2016
	филе индейки с/м		56,00	56,00						
	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						
Гороховое пюре		130			11,77	1,22	30,26	178,10		№199 шк2017
	горох колотый		66,30	65,00						
	соль		0,50	0,50						
Компот из свежих яблок	Вода питьевая		163,00	163,00						
		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:			675		32,33	17,40	84,71	635,19	7,14	
ПОЛДНИК										
Рыба, тушенная с овощами		50/25			4,00	13,24	27,13	245,23		№229 школьн. 2017
	минтай ПБГ		86,3	63,0						
	вода питьевая		10,0	10,0						
	морковь		12,50	10,0						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,5						
	соль		0,2	0,2						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
Напиток из шиповника	Масло сливочное		2,00	2,00						
		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
Хлеб пшеничный	вода		180	180						
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012

Итого:	418			9,65	19,15	90,68	575,37	90,00	
ВСЕГО:	1607			56,70	52,67	241,88	1669,74	109,17	

День 8 - ой

День 8 - 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 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									
Кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	№420 Сб дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык) с сахаром		185	180						
		3	3						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,05	
ОБЕД									
Салат из припущенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24		№39 дошк. 2016
		57,25	45,80						
		17,10	15,00						
		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
		50,00	40,00						
		31,92	24,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		83,25	55,13						
		57,9	55,13						
		16,4	13,12						
		18	15						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
		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
		47,60	47,60						
		0,33	0,33						
		82,00	82,00						
			115,00						
		2,40	2,00						
		22,00	17,00						
		3,00	3,00						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
		18,40	18,00						
			28,8						
		6,00	6,00						
		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	
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229,сб дошк 2016
		96	80						
		75	75						
			155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
			150						

Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	360			14,80	15,25	76,14	481,73	3,86	
ВСЕГО:	1647			53,15	56,00	231,01	1619,79	21,95	

День 9- 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	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			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						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			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	
ПОЛДНИК									
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						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	343			18,57	10,99	64,59	430,48	2,83	
ВСЕГО:	1 517			59,29	51,90	220,65	1580,03	23,13	

День 10 - 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	
		брутто	нетто				Ккал		
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 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			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						
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 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, 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	
ПОЛДНИК										
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. 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:		416			14,06	12,79	61,34	418,38	91,17	
ВСЕГО:		1718			52,04	50,11	230,75	1582,92	100,36	
ИТОГО за 10 дней		16086			536,97	518,99	2146,18	15363,12	487,61	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1609			53,70	51,90	214,62	1536,31	48,76	

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%