



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



Наст. Руководитель

День 1 - пн

Наименование блюд продуктов	Масса, порции	Кол-во	Кол-во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто						
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 с6, 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	№396 СВ
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, с6, Дети 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 с6, Дети 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					



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

День 1 - ый

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
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дети 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			10,49	12,32	60,05	379,27	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100,00	100,00	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
		50,00	40,00						
		9,60	8,00						
		7,00	7,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		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 дошк 2016
		17,85	17,10						
		17,95	17,10						
		1,79	1,50						
		1,44	1,20						
		1,50	1,50						
		0,15	0,15						
			21,50						
			15,00						
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		8,00	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		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
		91,00	72,00						
		47,00	45,00						
		45,00	45,00						
		6,00	6,00						
			17,00						
		12,00	10,00						
		3,00	3,00						
			10,00						
		6,00	5,00						
		0,60	0,60						
			139,00						
		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный									
		2,25	2,25						
		22,50	22,50						
		7,50	7,50						
		1,20	1,20						

Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, с6 дошк 2016
		Горох	14,58	14,40					
		Картофель	47,88	36,00					
		Морковь	11,52	9,00					
		Лук репчатый	8,64	7,20					
		Масло растительное	3,60	3,60					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		Бульон	126,00	126,00					
Плов из отварной индейки	200			9,22	7,94	45,75	290,64	5,44	№265 сбик 2017
		индейки филе б/к	44,80	44,80					
		масса отварного филе индейки		32,00					
		масло сливочное	8,00	8,00					
		Лук репчатый	11,90	10,00					
		Морковь	16,25	13,00					
		Крупа рисовая	55,00	55,00					
		вода	86,00	86,00					
		соль иодированная	0,80	0,80					
		масса гарнира		168,00					
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 с6 дошк 2016
		урюк	18,40	18,00					
		масса отварных сухофруктов		28,80					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб пшеничный	20		20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0 табл 6 стр 134, Дел + 2012
Хлеб ржаной	45		45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	0 табл 6 стр 144, Дел + 2012
Итого:	675			18,91	14,95	106,15	644,53	12,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	кисломолочный напиток	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54 №420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	50				3,39	4,90	30,10	165,50	№453 с6 дошк 2016
		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 №279 с6 дошк 2016
		рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	81,60	60,00					
		хлеб пшеничный	63,00	60,00					
		яйцо	12,00	12,00					
		масло сливочное	9,60	8,00					
		соль иодированная	3,00	3,00					
		вода питьевая	0,12	0,12					
		вода питьевая	12,00	12,00					
Картофель запеченный	140				3,80	8,25	29,53	212,80	№147 с6 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 №399 с6 дошк 2016
		вода питьевая	180,00	180,00					
		сахарный песок	6,00	6,00					
		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, Дел + 2012
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	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
		22,50	22,50						
Крупа ячневая		90,00	90,00						
Молоко		68,00	68,00						
Вода		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		3,00	3,00						
Масло сливочное									
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		108,00	108,00					
		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
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 йодированная		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		97,50	92,00					
	масса отварной мякоти птицы			40,00					№372 Сб дошк 2016
	соус сметанный :								
	Вода или отвар		15,00	15,00					
	сметана		5,00	5,00					
	мука пшеничная		1,50	1,50					
	соль йодированная		0,16	0,16					
	масса соуса			20,00					
	картофель		137,00	103,00					
	морковь		37,50	30,00					
	Лук репчатый		28,00	23,00					
	Масло растительное		1,50	1,50					
	соль йодированная		0,80	0,80					
	масса овощей с соусом			160,00					
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		185,00	180,00					
	сахарный песок		3,00	3,00					
Булочка с сахаром		35			2,66	4,20	18,42	95,67	№442 Сб шк 2017
	Мука пшеничная		21,00	21,00					
	Мука пшеничная на подпыл		0,75	0,75					
	Сахарный песок		2,73	2,73					
	масло сливочное		1,00	1,00					
	Яйцо		2,04	1,70					
	Дрожжи сухие		0,18	0,18					
	Молоко		9,10	9,10					
	Соль йодированная		0,20	0,20					
	Вода		8,26	8,26					
	Масса полуфабриката			41,00					
	Яйцо (на смазку изделий)		1,00	0,84					
	Масло растительное на смазку листов		0,70	0,70					
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	№229,сб дошк2016
	яйцо		114,00	95,00					
	молоко		60,00	60,00					
	масса омлетной смеси			155,00					
	масло сливочное		2,50	2,50					
	соль йодированная		0,40	0,40					
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	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	584			24,16	33,79	52,03	581,93	1,51	
ВСЕГО:	1858			62,97	66,06	208,78	1627,38	25,50	

День 5 - ый

День 5 - ый		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
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		180/6			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			30,00	30,00						
Сыр			10,20	10,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		431			12,98	14,15	35,84	324,93	1,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)		100	100,00	100,00	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 дошк оль. 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	58,00						
капуста свежая			31,25	25,00						
морковь			12,50	10,00						
Лук репчатый			12,00	10,08						
Масло растительное			4,00	4,00						
соль йодированная			0,80	0,80						
Вода			130,00	130,00						
говядина (котлетное мясо б/к)			11,90	11,40						
или фарш говяжий			11,97	11,40						
Лук репчатый			1,19	1,00						
Яйцо			0,96	0,80						
Вода для фарша			1,00	1,00						
соль йодированная			0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек				14,30						
масса готовых фрикаделек				10,00						
Сметана		70	7,00	7,00	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
Котлеты рубленые из говядины										
говядина (котлетное мясо б/к)			51,16	49,00						
или фарш говяжий			51,45	49,00						
Лук репчатый			14,64	12,30						
Хлеб пшеничный			11,00	11,00						
Вода			14,70	14,70						
Сухари панировочные			4,00	4,00						
соль йодированная			0,70	0,70						
масса полуфабриката				75,30						
масло растительное			1,00	1,00						
Каша гречневая рассыпчатая 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 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 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:		709			25,11	28,85	92,51	737,31	7,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	мармелад	10	10,00	10,00	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						
	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:		1723			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 рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д	
		22,50	22,50							
		90,00	90,00							
		68,00	68,00							
		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							
		6,00	6,00							
		92,00	90,00							
		90,00	90,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Делт2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20		
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										
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016	
		51,00	50,00							
Рассольник ленинградский, со смстаной	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							

Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк 2016
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	79,80	60,00					
		Морковь	9,00	7,20					
		Лук репчатый	8,60	7,20					
		Масло растительное	1,80	1,80					
		соль йодированная	0,70	0,70					
		бульон	135,00	135,00					
		клецки:		18,00					
		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 дошк 2016
		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					
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	130/3			3,69	2,29	25,58	137,68		№180 сб школь. 2017
		крупка перловая	47,60	47,60					
		соль йодированная	0,33	0,33					
		вода питьевая	82,00	82,00					
		Масса рассыпчатой каши		115,00					
		Лук репчатый	2,40	2,00					
		морковь	22,00	17,00					
		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 ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	678			24,25	18,47	80,03	594,77	7,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	35	35,00	35,00	4,2	2,065	26,25	128,1	0	табл 10 стр 202, Дели + 2012
Омлет натуральный	150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229, сб дошк 2016
		яйцо	96,00	80,00					
		молоко	75,00	75,00					
		масса омлетной смеси		155,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,40	0,40					
		масса готового омлета		150,00					
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					
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:	583			23,07	21,80	95,18	638,56	4,35	
ВСЕГО:	1775			62,04	56,39	241,70	1692,51	23,52	

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)				ценность		
		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						
Крупа манная		158,00	158,00						
Молоко		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		3,00	3,00						
Масло сливочное									
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб дошк Дели 2016
		2,00	2,00						
Какао-порошок									

Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода	30/5	80,00	80,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб допк Дели2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		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 допк. 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 допк 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 йодированная		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		57,90	55,13						
	морковь		16,40	13,12						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	соль йодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,70						
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,60	2,60						
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
	горох колотый		66,30	65,00						
	соль		0,50	0,50						
	Вода питьевая		163,00	163,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб допк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	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:		697			29,82	23,94	98,86	738,59	14,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченное (молоко)	Молоко	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ допк 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						
Рыба, тушеная с овощами		50/25			4,00	13,24	27,13	245,23		№229 школьн. 2017
	минтай ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
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	Масло сливочное	180/6	2,00	2,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб допк 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:		653			20,60	29,66	113,57	798,81	2,52	
ВСЕГО:		1934			62,73	66,58	281,14	1970,13	23,16	

День 9- ый

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
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		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 допк 2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		92,00	90,00						
		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб допк Дети2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			12,69	12,37	65,64	425,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100,00	100,00	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-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб допк2016
		24,40	23,00						
			10,00						
		13,60	13,60						
		4,32	3,60						
		2,50	2,50						
		0,24	0,24						
			14,40						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		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
		97,50	92,00						
			40,00						
		173,70	130,60						
		13,60	11,30						
		7,10	5,60						
		4,60	4,60						
		0,70	0,70						
		22,60	22,60						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 СБ допк 2016
		15,30	15,00						
		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,Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дети + 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 допк 2016
		185,00	180,00						
Ватрушка королевская	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
			41,00						
		10,70	10,70						
		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		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
	масса пф			167,00						
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:		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	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
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			4,93	7,16	15,49	146,10		№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		10,20	10,00						
		5,00	5,00						
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
		72,96	57,00						
		3,60	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
		71,82	54,00						
		3,50	3,50						
		9,00	7,20						
		8,54	7,20						
		1,80	1,80						
		126,00	126,00						
		0,60	0,60						
		11,90	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
		5,00	5,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб тк 2017
		63,30	46,20						
		48,51	46,20						
		0,70	0,70						
		12,60	12,60						
		18,20	18,20						
		7,00	7,00						
			81,00						

Макаронные изделия отварные с овощами	масло растительное		3,00	3,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		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						
Кисель	томатная паста		3,50	3,50						
	Масло растительное		5,00	5,00						
		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Хлеб пшеничный	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		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:		708			21,87	20,30	95,97	666,67	3,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ доик 2016
Булочка "Российская"		30			2,11	2,40	14,61	88,50	0,01	№430 СБ шк 2017
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	мука пшеничная		17,00	17,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,50	0,50						
	сахар		5,00	5,00						
	сахар (для отделки)		1,00	1,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		2,50	2,50						
	яйцо		1,20	1,00						
	яйцо (для смазки)		0,90	0,75						
	дрожжи сухие		0,13	0,13						
	соль йодированная		0,17	0,17						
		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						
Напиток из шиповника	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						
		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб доик 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:		626			21,39	19,69	83,51	598,68	91,72	
ВСЕГО:		1928			59,37	57,01	252,92	1763,22	100,91	
ИТОГО за 10 дней		18191			593,88	579,10	2404,49	17137,46	504,06	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1819			59,39	57,91	240,45	1713,75	50,41	

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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%