



Примерное 10-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
День 1 - ый									
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	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		5	5						
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 дошк Дети2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,58	14,08	51,56	361,87	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб дошк2016
морковь		75,00	60,00						
сахар		0,60	0,60						
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 полуфабrikата			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						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
говядина б/к (котлетное мясо)		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 полуфабrikата			75,3						
масло растительное		1	1						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д
Крупа ячневая		27,00	27,00						
Вода		104,00	104,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
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,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			26,01	21,02	113,81	701,18	10,54	
ПОЛДНИК									
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						
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							
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 иодированная		0,52	0,52							
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		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012	
Итого:		433			13,81	10,18	50,33	349,64	20,00		
ВСЕГО:		1647			50,79	45,67	225,50	1459,69	42,57		

День 2- ой

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	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 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			12,10	16,28	50,98	390,23	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык)		185,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	
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 на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№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						
		17,56	11,4						
		11,97	11,4						
		1,2	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
		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						

	Масло растительное		2,00	2,00							
	масса готовых тефтелей			50,00							
	сметанно-томатный соус:			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	томатная паста		1,25	1,25							
	соль иодированная		0,20	0,20							
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 иодированная		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	0,00	табл 6 стр 144 Дели + 2012	
Итого:		715			19,74	20,71	92,68	644,30	12,63		
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 иодированная		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	№418 сб дошк 2016г	
Итого:		330			14,24	14,53	67,28	494,50	5,74		
ВСЕГО:		1634			51,30	56,02	218,14	1619,03	21,10		

День 3 - ий											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов		
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С			
ЗАВТРАК											
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д		
		22,50	22,50								
		90,00	90,00								
		68,00	68,00								
		2,50	2,50								
		0,50	0,50								
		5,00	5,00								
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:	406			11,80	13,85	71,48	458,46	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 свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 дошк. СБ 2016		
		69,38	55,50								
			50,00								
		7,50	6,00								
		1,00	1,00								
		3,00	3,00								
		0,30	0,30								
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	180/10			6,75	4,17	11,96	121,57	4,19	№87, сб дошк2016		
		16	16								
			10								
		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 говядины	200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№265 сбшк 2017		
		51,20	51,2								
			32,0								
		8,0	8,0								

	Лук репчатый		11,9	10,00							
	Морковь		16,3	13,00							
	Крупа рисовая		55,0	55,0							
	вода		86,0	86,0							
	соль иодированная		0,8	0,8							
	масса гарнира			168,0							
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	урюк		18,40	18,00							
	масса отварных сухофруктов			28,8							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	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:		695			30,88	27,05	94,14	774,31	6,98		
	ПОЛДНИК										
Фрикадельки рыбные отварные		80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016	
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00							
	или фарш рыбный		63,00	60,00							
	хлеб пшеничный		12,00	12,00							
	яйцо		9,60	8,00							
	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,12	0,12							
	вода питьевая		12,00	12,00							
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016	
	Картофель		173,00	130,00							
	масло растительное		5,00	5,00							
	Лук репчатый		8,40	7,00							
	Морковь		12,50	10,00							
	соль иодированная		0,40	0,40							
	соус			25,00							
	сметана		6,25	6,25							
	Мука пшеничная		1,88	1,88							
	вода		18,75	18,75							
	соль иодированная		0,20	0,20							
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			19,35	15,06	55,73	439,48	109,97		
ВСЕГО:		1637			62,43	56,36	231,15	1719,26	129,01		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
		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 Дели 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	1,44	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24		№39 дошк. 2016
		56,28	45,00						
		17,10	15,00						
		0,60	0,60						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
		24,3	23						

	масса отварной мякоти птицы			10									
	крупа 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 С6 дошк 2016		
	цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0									
	масса отварной мякоти птицы			40,0									
	соус сметанный :												
	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									
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,20	108,00	1,44		ТТК		
	яблоки свежие		14,80	14,50									
	изюм		9,20	9,00									
	масса отварных сухофруктов			14,40									
	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:		700			27,88	17,13	87,46	620,66	19,04				
ПОЛДНИК													
Омлет натуральный с сыром		150			10,93	15,43	41,90	347,50	0,33		№229,с6 дошк2016		
	яйцо		120	100									
	молоко		57	57									
	сыр		15,3	15									
	масло сливочное		3	3									
	соль иодированная		0,4	0,4									
	масса готового омлета			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			14,11	15,67	74,84	494,00	3,93				
ВСЕГО:		1654			58,95	50,38	228,45	1592,34	26,60				

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	420			10,24	12,59	27,62	258,79	2,13	
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 дошк. 2016
		20,64	15,00						
		15,30	12,00						
		11,40	9,00						
		21,84	12,00						
		10,71	9,00						
		3,60	3,60						

Рассольник домашний на мясном бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5			3,14	5,87	10,19	113,20	9,58	№81,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,10						
Яйцо		1,06	0,88						
бульон		1,10	1,10						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11,00						
Картофель		71,82	54,00						
капуста свежая		18,00	14,40						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		3,6	3,60						
огурцы соленые		19,66	10,80						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Сметана		9,00	9,00						
Мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
вода питьевая		27,00	27,00						
Соль йодированная		0,32	0,32						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло сливочное		0,80	0,80						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Крупка рисовая		46,80	46,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода питьевая		281,70	281,70						
Масло сливочное		2,00	2,00						
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:	718			24,08	27,98	96,45	748,16	16,65	
ПОЛДНИК									
Эч-почмак с говядиной	100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
мука пшеничная		30,20	30,20						
в том числе на подпыл		1,00	1,00						
яйцо		3,00	2,50						
масло сливочное		2,50	2,50						
сахарный песок		0,90	0,90						
молоко		12,20	12,20						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса теста			48,75						
фарш:									
говядина б/к (лопатка)		22,10	22,10						
картофель		38,10	28,65						
Лук репчатый		10,14	8,45						
Масло сливочное		4,40	4,40						
соль		0,60	0,60						
масса фарша			63,70						
яйцо для смазки изделий		1,92	1,60						
масло растительное для смазки листов		0,30	0,30						
масса готового эч-почмака			100,00						
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
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:	293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83	
ВСЕГО:	1531			48,05	55,93	197,40	1494,73	31,61	

2 неделя

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупка пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						

Чай с молоком, сахаром	Сахар	2,50	2,50	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№413 сб дошк 2016	
	соль иодированная	0,50	0,50							
Бутерброд с маслом сливочным	Масло сливочное	3	3	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дели2016	
	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6	6							
	Молоко	92	90							
Батон нарезной	Вода	90	90	30,00	30,00	5,00	5,00			
	Масло сливочное	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		180		5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016	
(Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		185	180						
Итого:		180		5,22	4,50	7,56	91,80	0,54		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60		0,84	3,05	5,42	52,44		№21 дошк. Сб 2016	
	капуста свежая		69,38	55,50						
	Масса прогретой капусты			50,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Сахарный песок		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/11/7		3,52	5,93	6,92	101,49	7,64	ТТК 535 23.12.2020	
	говядина(котлетное мясо б/к)		13,09	12,54						
	или фарш говяжий		13,17	12,54						
	Лук репчатый		1,32	1,1						
	Яйцо		1,06	0,88						
	Вода для фарша		1,1	1,1						
	соль иодированная		0,11	0,11						
	масса полуфабриката			15,73						
	масса готовых фрикаделек			11						
	картофель		77,14	58						
	капуста свежая		31,25	25						
	морковь		12,5	10						
	Лук репчатый		12	10,08						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Вода		130	130						
	Сметана		7	7						
Ежики куриные в сметанно-томатном соусе		50/25		5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022	
	цыплята - бройлеры с/м		49,30	32,00						
	или фарш куриный		33,60	32,00						
	вода		5,00	5,00						
	крупа гречневая		5,90	5,90						
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,00	1,00						
	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 иодированная		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:		713		20,52	16,62	95,36	602,20	8,40		
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом		90		13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 шк 2017	
	мука пшеничная		47,70	47,70						
	Яйцо куриное		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,16	2,16						
	вода питьевая		19,20	19,20						

	сахарный песок		2,50	2,50						
	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная		2,16	2,16						
	творог		36,00	35,10						
	Яйцо куриное		1,94	1,62						
	сахарный песок		1,98	1,98						
	мука пшеничная		1,62	1,62						
	Яйцо куриное		2,16	1,8						
	Масло растительное		0,36	0,36						
	Масло растительное		0,36	0,36						
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		270			14,10	15,30	73,98	478,05	3,65	
ВСЕГО:		1567			49,85	51,37	231,50	1565,11	13,79	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			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	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	405			13,29	15,33	67,13	445,60	2,07	
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 отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
		72,96	57,00						
		3,60	3,60						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом	180/10			5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб дошк 2016
		16,0	16,0						
			10,0						
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,7	0,7						
		135	135						
			18						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						
		1,90	1,60						
		8,80	8,80						
		0,20	0,20						
			16,20						
			18,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
			40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						
		1,20	1,20						
		2,70	2,70						
		30,00	30,00						
		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
		31,92	28,00						
		183,00	183,00						
		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:	720			25,34	24,04	83,61	640,41	26,93	
ПОЛДНИК									
Расстегай с рыбой	100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
		мука пшеничная	50,0	50,0					
		мука пшеничная на подпыл	2,0	2,0					
		Сахар	2,50	2,5					
		Масло сливочное	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		дрожжи сухие	0,20	0,2					
		вода	21,5	21,5					
		Масса теста		75,0					
		минтай ПБГ с/м	57,0	41,0					
		масса готовой рыбы		33,6					
		Лук репчатый	6,0	5,0					
		Масса пассированного лука		2,5					
		Мука пшеничная	0,4	0,4					
		масло сливочное	4,0	4,0					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		Масса фарша рыбного		40,0					
		Масса полуфабриката		115,0					
		Масло растительное для смазки листов	0,4	0,4					
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:	286			12,11	9,75	43,68	299,38	90,15	
ВСЕГО:	1511			51,14	49,52	204,22	1432,39	129,15	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		Крупа манная	22,50	22,50					
		Молоко	158,00	158,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб дошк Дели 2016
		Какао-порошок	2,00	2,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		Молоко	110,00	110,00					
		Вода	80,00	80,00					
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:	400			11,42	14,44	50,57	369,93	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	185	180					
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24		№39 дошк. 2016
		Морковь	56,28	45,00					
		Яблоки свежие	17,10	15,00					
		Сахарный песок	0,60	0,60					
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73, сб дошк 2016
		цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	19,25	12,54					
		Лук репчатый	13,17	12,54					
		Яйцо	1,32	1,10					
		Вода для фарша	1,06	0,88					
		соль йодированная	1,10	1,10					
		масса готовых фрикаделек	0,11	0,11					
		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					

Биточки "Домашние"	вода	140,00	140,00	70	10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569		
	Сметана	7,00	7,00									
	цпльята - бройлеры с/м	83,25	55,13									
	или фарш куриный	57,9	55,13									
	морковь	16,4	13,12									
	Лук репчатый	18	15									
	соль иодированная	0,57	0,57									
	яйцо	0,84	0,7									
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Мука пшеничная	5,25	5,25	130/2	3,14	5,46	32,56	192,01	№304 сб шк 2017			
	масло растительное	2,6	2,6									
	Крупа рисовая	46,80	46,80									
	соль иодированная	0,60	0,60									
Компот из урюка	Вода питьевая	281,70	281,70	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016		
	Масло сливочное	2,00	2,00									
	урюк	18,40	18,00									
	масса отварных сухофруктов		28,8									
Хлеб пшеничный	Сахар	6,00	6,00	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012		
	вода	183,00	183,00									
		25,00	25,00									
Хлеб ржаной				45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:				710			22,98	28,33	102,20	762,29	14,69	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК											
	яйцо	96	80	150	11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229,сб дошк2016		
	молоко	75	75									
	масса омлетной смеси		155									
	масло сливочное	2,5	2,5									
	соль иодированная	0,4	0,4									
масса готового омлета		150										
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012			
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	2,56	6,72	27,40	180,40		Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418			
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60				
Итого:	400				17,36	21,97	103,54	662,13	3,86			
ВСЕГО:	1690				56,99	69,24	263,87	1886,15	21,57			

День 9-ый										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды				
		брутто	нетто				Ккал			
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
Чай с молоком, сахаром	180/6	Крупа пшеничная	22,50	22,50	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		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						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	чай весовой	0,45	0,45	2,29	4,50	15,49	111,60	№1 сб дошк Дели2016	
		Сахар	6	6						
		Молоко	92	90						
		Вода	90	90						
		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 свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 дошк. Сб 2016	
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10	капуста свежая	69,38	55,50	4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк2016
		Масса прогретой капусты		50,00						
		Морковь	7,50	6,00						
		Сахарный песок	1,00	1,00						
		Масло растительное	3,00	3,00						
		Соль йодированная	0,30	0,30						
		цпльята-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						

Жаркое из отварной птицы по-домашнему	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	ТТК 580/а от 24.06.2020
			цыплята - бройлеры с/м	97,50	92,00						
Напиток из сухофруктов	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							
		180				0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№394 Сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	сухофрукты		15,30	15,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
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:	680				27,62	28,70	81,81	686,68	8,24		
ПОЛДНИК											
Вак балиш с рисом и мясом	Мука пшеничная в/с		31,00	31,00							
	Мука пшеничная в/с		1,00	1,00							
	Яйцо куриное		3,10	2,60							
	Масло сливочное		2,60	2,60							
	Сахарный песок		1,00	1,00							
	Молоко		12,50	12,50							
	Дрожжи сухие		0,30	0,30							
	Соль йодированная		0,40	0,40							
	масса теста			50,00							
	Говядина лопатка б/к		23,50	22,50							
	Крупа рисовая		6,00	6,00							
	масса сваренного риса до полуготовности			15,00							
	Лук репчатый		7,80	6,50							
	Масло сливочное		7,50	7,50							
	Соль йодированная		0,50	0,50							
	выход фарша			50,00							
	Яйцо куриное		1,20	1,00							
	Масло сливочное		1,00	1,00							
Масло растительное		0,25	0,25								
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							
Итого:	276				7,08	10,37	34,64	258,73	0,03		
ВСЕГО:	1460				47,80	51,83	191,89	1417,87	20,33		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	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						
Кофейный напиток с молоком	180	Масло сливочное	5,00	5,00	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	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016	
		Батон нарезной	30,00	30,00						
		Сыр	5,10	5,00						
		Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:	405			13,91	17,76	55,30	423,35	2,07		
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 отварной свеклы с маслом растительным	60			0,85	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 201	
		свекла	72,96	57,00						
		масло растительное	3,60	3,60						

Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом говядины, со сметаной	180/10/7			4,44	5,09	8,93	103,39	6,11	№82 сб дошк 2016
		говядина б/к (лопатка)	16,0	16,0					
		масса отварной говядины		10,0					
		Картофель	79,80	60,00					
		Крупа перловая	8,00	8,00					
		Морковь	10,00	8,00					
		Лук репчатый	4,76	4,00					
		Масло растительное	3,00	3,00					
		огурцы соленые	21,84	12,00					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		Бульон	132,00	132,00					
		Сметана	7,00	7,00					
Котлеты 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					
		соль иодированная	0,7	0,7					
		хлеб пшеничный	12,6	12,6					
		молоко	18,2	18,2					
		сухари панировочные	7	7					
		масса полуфабриката		81					
		масло растительное	3	3					
		Масло сливочное	3	3					
Макаронные изделия отварные с овощами	130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
		макаронные изделия	35,00	35,00					
		соль иодированная	0,50	0,50					
		морковь	18,75	15,00					
		Лук репчатый	14,40	12,00					
		томатная паста	3,50	3,50					
		Масло растительное	5,00	5,00					
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
		Кисель-концентрат	21,00	21,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	180,00	180,00					
Хлеб пшеничный	25			1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	710			23,74	22,37	95,27	690,46	13,68	
		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					
		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			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:	1711			52,62	52,92	230,09	1608,19	110,52	
ИТОГО за 10 дней	16042			529,91	539,25	2222,22	15794,77	546,25	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1604			52,99	53,92	222,22	1579,48	54,62	

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 с1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
сметана с массовой долей жира 15%
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%