

Примерное 10-ти дневное меню

для детей (3-7 лет), посещающих детский сад

с 12 часовым пребыванием

МБДОУ № 24 «Кук чэчэк»



Примерное 16-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 12-часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - пн

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол-во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Хлеб "Дружба" молоко с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеница		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль iodированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Девч 2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		5,00	5,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Булочки с маслом сливочным	30/3			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Девч 2010
Батон порционный		30,00	30,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Итого:	406			10,58	12,50	54,79	376,19	2,03	
2-ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или мандарины)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СВ девч. 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из стручковой фасоли с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№41 СВ девч. 2016
фасоль		57,25	45,80						
яблока		17,10	15,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Вареники с картофелем с крупными фруктовыми	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,17	№88,сб девч 2016
Фасоля га - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,95	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Ябло		1,44	1,2						
Вода или фарш		1,5	1,5						
соль iodированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката фруктового			21,5						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		18,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
картофель		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль iodированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Колбасы рубленные из индейки	70			11,69	13,55	11,51	215,50	0,13	СВ дошкольн. №222, 2016
фарш грудки индейки		51,4	51,4						
Хлеб пшеничный		12,9	12,9						
Вода		18,6	18,6						
соль iodированная		0,7	0,7						
ябло		0,84	0,7						
Сухари iodированные		7,00	7,00						
масса полуфабриката			87,5						
масло растительное		2,4	2,4						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,99	6,51	17,82	145,86		№ 303,сб ок 2017
Крупа гречневая		32,50	32,50						
Вода		104,00	104,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль iodированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СВ дошкольн 2016
сухофрукты		15,30	18,00						
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, Девч + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Девч + 2012
Итого:	708			19,47	20,99	89,20	661,25	9,58	
ПОЛДНИК									

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт, напиток из кефирных йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ доик 2016
Кондитерское изделие (пирожки)	вафли	20	20,00	20,00	3,23	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Деки + 2012
Итого:		200			8,50	9,30	39,20	282,00	1,26	
Котлеты рыбные	УЖИН:	70			8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ доик 2016
	рыба (молотой с/м ПГ)		63,3	46,2						
	соль поваренная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сладкие пастилованные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	122,10	16,95	№ 339 СБ доик 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль поваренная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	чай зеленый	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Деки 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Чай сладкий		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Деки + 2012
Итого:		426			13,74	14,65	64,88	441,66	17,20	
ВСЕГО:		1240,00			52,70	57,04	237,06	1808,30	40,07	

День 2-ой

Кислотовязные блюда и продукты	Масса порции	Кол-во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с яблоком	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						
Каша с мюсли	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№197 Деки 2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, мясом, овощами	30/5/5			3,61	3,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб доик 2016
		30,00	30,00						
		3,10	3,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,32	12,49	54,79	377,99	1,47	
2-ой ЗАВТРАК									
Сок (сок вестер)	180	180,00	180,00	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (докикомпл.) 2016г №118
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми бобами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб доик 2016
		32,00	18,00						
		32,00	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Булочка соевой закусочной, картофелем на курином бульоне, с куриными приправами, со сметаной	130/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№110, сб. табл 004
		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						

	Дук ржаной	1,2	1								
	Яйцо	0,96	0,8								
	Вода для формирования изопропанная	1	1								
		0,1	0,1								
	Масса полуфабриката масса готовых фруктов/яблок		14,3								
	Сметана	7,00	7,00								
Фруктово-ягодные в молочном соусе		50/25		7,49	8,92	6,43	136,30	0,55	№ 313 сб доик 2016		
	шпатель - бройлеры с/к	57,00	37,00								
	для фарш куриный	38,85	37,00								
	Хлеб пшеничный	9,00	9,00								
	Вода	12,00	12,00								
	соль изопропанная	0,35	0,35								
	Масса полуфабриката		57,00								
	Масло растительное	0,70	0,70								
	Соус молочный		25,00								
	Молоко	12,50	12,50								
	Масло сливочное	1,30	1,30								
	Мука пшеничная	1,3	1,3								
	Вода	12,50	12,5								
	Сахар	0,30	0,3								
	соль изопропанная	0,3	0,3								
Мясные изделия открытые в масле сливочном		130/3		4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 СБ доик 2016		
	мясные изделия	45,5	45,50								
	Вода	275,0	275,0								
	соль изопропанная	0,5	0,3								
	Масло сливочное	3,0	3,0								
Компот из яблок и вишни		180		0,14	0,14	25,09	103,14	0,61	№390 СБ доик 2016		
	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 Дели + 2012		
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012		
Итого:		715		19,10	22,01	91,36	657,23	12,84			
	ПОЛЦИК										
Хлеб пшеничный		180		6,22	4,30	7,56	91,80	0,54	№420 СБ доик 2016		
(Кефир, сметана, яйца, шпатель и полуфабрикат (шпатель))	кефир молочный напиток	185	180								
Булочка дрожжевая		50		3,09	4,90	30,10	165,50		№453 сб доик 2016		
	Мука пшеничная	30,50	30,00								
	Мука пшеничная на пшеница	1,00	1,00								
	Сахар	6,00	6,00								
	Масло сливочное	6,50	6,50								
	соль изопропанная	0,30	0,30								
	Дрожжи сухие	0,20	0,20								
	вода	15,30	15,30								
	масса полуфабриката для дрожжи		57,00								
	Мука пшеничная	1,20	1,20								
	молоко стерилизованное	1,00	1,00								
	Масло сливочное		2,00								
	масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00								
Итого:		230		8,41	9,40	37,66	257,30	0,54			
	УЖИЦ										
Сладкая пирожная с ягодами в соусе		120/30		13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сб доик 2016		
	Творог	112,17	110,00								
	Крупа манная	6,00	6,00								
	Яйца	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 изопропанная	0,60	0,60								
	кислота лимонная	7,50	7,50								
	сахарный песок	1,50	1,50								
	уксусная	1,35	1,35								
	вода питьевая	24,00	24,00								
Чай с сахаром и лимоном		180/67		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010		
	чай зеленый	0,90	0,90								
	Сахар	6,00	6,00								
	лимон	8,00	7,00								
	Вода	180,00	180,00								
Итого:		343		13,47	14,56	67,98	444,98	4,97			
Итого:		1877,00		55,13	61,61	260,49	1831,90	23,42			

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр)		Пищевые вещества			Средняя энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угле-в			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №21
Крупа кукурузная		22,30	22,30						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль поваренная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,26	№413 сб доик 2016
Чай ароматизированный		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 Дели 2016
Батон марочный		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,30	12,58	54,10	368,46	2,96	
2-ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины, виноград)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доик 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	№71 сб 2017
Помидоры свежие		61,20	60,00						
Суп картофельный с рисовой крупой на овощном бульоне, с мясом	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	9,99	№86 сб доик 2016
Говядина б/к (пюре)		16	16						
Мясо отварной говядины			10						
Крупа рисовая		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 поваренная		0,70	0,70						
Бульон		120,00	120,00						
Пюре из отварной говядины	200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№443 сб доик 2004
Говядина б/к (пюре)		51,20	51,2						
Мясо отварной говядины			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 поваренная		0,8	0,8						
Масло сливочное			168,0						
Пюре из свежесмороженых фруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№392 СБ доик 2016
Смесь фруктов с сахаром		18,00	18,00						
Сахар		10,00	10,00						
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	17,32	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	695			19,13	21,68	90,19	665,26	17,49	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,20	2,34	№419 СБ доик 2016
Молоко		189	180						
Кисломолочные продукты (кефир)	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136 Дели + 2012
Кефир									
Итого:	200			7,70	8,85	37,20	476,70	2,34	
УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,35	№279 сб доик 2016
Рыба (форель) с/к БГ		81,60	60,00						
Лук репчатый		63,00	60,00						
Картофель		12,00	12,00						
Морковь		8,00	8,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Соль поваренная		0,12	0,12						
Бульон		12,00	12,00						
Картофель тушеный с овощами в соусе	140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сб доик 2016
Картофель		173,00	130,00						
Масло растительное		5,00	5,00						
Лук репчатый		8,40	7,00						
Морковь		13,50	10,00						
Соль поваренная		0,30	0,30						
Соус			25,00						
Сметана		6,25	6,25						

	Мука пшеничная вода соль поваренная		1,88 18,75 0,20	1,88 18,75 0,20						
Напиток из минералки		180/6			0,61	0,23	18,68	79,38	90,00	№399 сб.доки 2016
	вода питьевая сахарный песок пшеничная		180 6 18,40	180 6 18,60						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,26	70,80	0,00	табл 6 стр 134, Девя + 2012
Итого:		645			14,02	18,06	62,98	439,48	109,97	
ВСЕГО:		2046			52,55	28,37	284,24	1736,93	141,86	

Лист 4 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр.)	Кол-во (в гр.)	Процентное количество			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
		22,5	22,5						
		50	50						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Девя 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Батон паровой мясной с маслом сливочным и сыром	30/5/10			2,35	4,53	17,39	119,60	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
Итого:	414			11,24	12,08	54,80	377,80	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Суп из свеклы с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб.доки 2016
		64,00	50,00						
		13,40	10,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на суповой бульоне с мясом птицы	180/10			6,24	5,41	12,00	127,20	4,19	№37, сб.доки 2016
		24,3	33						
			10						
		14,58	14,4						
		47,88	36						
		11,52	9,00						
		8,64	7,20						
		3,6	3,6						
		0,7	0,7						
		1,36	1,36						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб.доки 2016
		97,5	92,0						
			40,0						
		15	15,0						
		5	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		137	103,0						
		37,5	30,00						
		28	23,00						
		1,5	1,5						
		0,8	0,8						
			160,0						
Компот из яблок	180			0,31	0,07	26,87	109,98	0,60	№394 СБ.доки 2016
		18,4	18,0						
			28,8						
		183	183,0						
		6,0	6,0						
Чай зеленый	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,36	88,75	0,00	табл 6 стр 134, Девя + 2012

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10			
Итого:	700			19,74	22,04	92,91	652,52	19,66		табл 6 стр 134, Девч + 2012
ПОЛДНИК										
Квинокловый салатик	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44		№120 СБ донк 2016
(Кефир, ряженка, натур. йогурт или кефир с фруктами)		180,00	180,00							
Консервированные овощи	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			табл 6 стр 136, Девч + 2012
Итого:	200			7,68	8,88	37,20	256,50	1,44		
УЖИН										
Омлет натуральный с сыром	150			10,93	15,43	41,90	347,50	0,33		№329, сб донк 2016
яйца		120	100							
молоко		57	57							
сыр		13,3	13							
масло сливочное		3	3							
соль иодированная		0,4	0,4							
масса творожного сыра			130							
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03		№ 392 Девч 2010
чай пакетный		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, Девч + 2012
Итого:	366			13,27	15,69	62,68	442,10	0,36		
ВСЕГО:	1860			54,77	61,51	261,29	1823,42	27,25		

День 3 - ой

Наименование блюда и ингредиентов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угледы			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с терукуловой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сб донк 2016
Крупа терукуловская		12,00	12,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Каша с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Девч 2010
Каша-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	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб донк 2016
Батон пшеничный		30,00	30,00						
Сыр		3,10	3,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,27	12,59	53,27	377,91	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Пюре картофельное (картофель, лук, морковь, майонез)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ донк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционные	60			0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	№71 сб донк 2017
огурцы		61,20	60,00						
Раскатанные домашний на курном бульоне с куриным фаршем, картофелем, со сметаной	180/11/5			3,45	6,30	10,40	119,17	9,61	№81, сб донк 2016
фарш куриный		19,25	12,54						
лук репчатый		13,17	12,54						
лук репчатый		1,32	1,1						
Яйца		1,06	0,88						
бульон		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса томатная			11						
Картофель		71,82	54						
яйцо куриное		18	14,4						
Морковь		9	7,2						
лук репчатый		0,64	2,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
огурцы свежие		10,66	10,8						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
Заправка картофельная с мясом птицы со сметаной соусом	150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ донк 2016
фарш куриный		57,75	37,50						
лук репчатый		39,38	37,80						
масло сливочное		2,80	2,80						
масса томатная			30,00						
картофель		190,70	143,43						

	масса отварного картофеля													
	Лук репчатый	12,72	10,60											
	Масло растительное	1,80	1,80											
	масса припущенного лука		7,70											
	Масло сливочное	1,80	1,80											
	соль иодированная	0,80	0,80											
	сучья пшеничные	5,40	5,40											
	масса полуфабриката Соус:		175,00											
	Сметана		30,00											
	Сметана	7,50	7,50											
	Мука пшеничная	2,00	2,00											
	вода	22,50	22,50											
Каша		180			0,54	0,09	27,18	111,24		0,99	№ 648, сб мс2004			
	Каша-концентрат		21,00	21,00										
	Сахар		6,00	6,00										
	вода		180,00	180,00										
Итого:		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10						табл 6 стр 144, Дели + 2012

ПОЛДНИК													
Мясное вырезное (мороженое)	Мороженое	180			5,22	4,50	8,64	96,30		2,34	№419 СБ дека 2016		
Классическое изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20					
Итого:		200			7,70	8,86	37,20	296,88		2,34			

Омлетная с голландской		100			13,20	14,93	37,30	414,29			Согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни		
	Мука пшеничная		30,20	30,20									
	в том числе на пшенику		1,00	1,00									
	яйцо		3,00	2,50									
	масло сливочное		2,50	2,30									
	сахарной пудры		0,90	0,90									
	молоко		12,20	12,20									
	дрожжи сухие		0,30	0,30									
	соль иодированная		0,40	0,40									
	масса теста			48,75									
	фрукт:												
	Полкино бл (попика)		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									
	Масло сливочное			63,70									
	яйца для омлета		1,95	1,60									
	масло растительное для масла сливочное		0,30	0,30									
	пшеника			100,00									
	масло растительное для		1,00	1,00									
Чай с сахаром и лимоном		180/8/7			0,13	0,03	6,23	26,48		2,83	№ 193 Дели2010		
	чай листовой		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:		1674,00			50,64	54,30	247,64	1602,43		53,16			

2 недели

Наименование блюда и продукты	Масса (порции)	Кол-во (кг гр)	Кол-во (кг гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-вод			
							ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеница (мороженое) с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № БД
		22,50	27,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с лимоном, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дека 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		90	90						
		90	90						
Пюре картофельное с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,31	12,58	54,60	373,93	1,20	
2-ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборнику рецептов (кондитерия) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									

Салат из зеленого горошка с/с	зеленый горошек с/с масло растительное	50	80,16 2,5	48 2,5	1,89	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ док 2016	
Суп из овощей на курином бульоне с куриными фрикадельками со сметаной		180/117			3,14	6,52	7,92	108,55	7,64	ТТК 535 23,12,2020	
	фрикадельки - бройлеры с/с для фарш куриный Лук репчатый Яйца Болт для фарша Соль поваренная масса полуфабриката масса сливочная фрикадельки картофель капусты свежая морковь Лук репчатый Масло растительное Соль поваренная Вода Сметана		19,23 13,17 1,32 1,06 1,1 0,11 15,73 11 77,14 31,23 12,5 12 4 0,8 130 7	12,54 12,54 1,1 0,88 1,1 0,11 15,73 11 58 25 10 10,08 4 0,8 130 7							
Тарталетты куриные с рисом и сметанно- сырным соусом		50/25			7,26	7,85	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021	
	шарики - бройлеры с/с для фарш куриный яйца рис масса отваренной рассыпчатой риса Лук репчатый Масло растительное масса приправленная соль поваренная мука пшеничная масса полуфабриката сыр сметанно- сырный мука пшеничная вода томатная паста соль поваренная		48,80 33,29 5,00 4,20 12,50 9,00 1,50 7,50 0,30 3,50 60,00 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20	31,70 31,70 5,00 4,20 12,50 9,00 1,50 7,50 0,30 3,50 60,00 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20							
Перчик с сыром		130			4,80	0,58	27,66	135,46		№219 СБ док 2016	
	перец острый вода соль поваренная масло сливочное		45,5 275 0,35 2	45,5 275 0,35 2							
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ док 2016	
	сухофрукты Сахар вода		15,00 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00							
Хлеб белый		45	45	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Цели + 2012	
Итого:		678			19,77	20,42	91,08	617,46	14,43		
Каша овсяная с яблоком (с сахаром, маслом, изюмом, бананом, мука пшеничная высшего сорта)	ПОЛДНИК каша овсяная яблоко	180		180	2,58	3,10	13,60	91,89	1,44	№420 СБ док 2016	
Булочка с сахаром	Мука пшеничная Мука пшеничная на пироги Сахарный песок масло сливочное Яйца Дрожжи сухие Молоко Соль поваренная Вода Масса полуфабриката Яйца (на сметану) Масло растительное на сметану растол	50	30,00 1,00 3,90 1,40 2,88 0,23 13,00 0,35 11,80 1,44 1,00	30,00 1,00 3,90 1,40 2,40 0,23 13,00 0,35 11,80 1,29 1,00	5,90	6,20	24,45	170,67	0,15	№442 СБ шк 2017	
Итого:		230			8,48	9,30	38,06	262,56	1,59		
Запеканка творожная с яблоком сметаной	УЖИН Творог Крупа манная Яйца сахарный песок Сметана Масло сливочное Сахар ванильно-кокосовый соль поваренная кислота лимонная	120/30	112,17 6,90 6,60 9,60 4,80 4,80	110,30 6,90 5,00 9,60 4,86 4,80	13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сб док 2016	

	Сахарный песок		1,80	1,50						
	дрожжи		1,35	1,35						
	вода питьевая		24,00	24,00						
Напиток из пшеничной		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб доик 2016
	шоколад		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Итого:		336			13,95	14,78	67,76	472,45	90,56	
ВСЕГО:		1828			85,34	60,23	265,22	1820,80	111,58	

День 7 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол-во (в гр.)		Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-гид			
ЗАВТРАК									
Крупа кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №211
		22,50	22,50						
		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			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 День 2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Булочка с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 День 2010
		30,00	30,00						
		3,00	3,00						
		10,20	10,00						
Сыр порционный	10			2,63	2,66		34,35	0,07	№15 сб шк 2017
		10,20	10,00						
Итого:	410			11,33	12,16	54,80	379,70	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или виноград)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	42,00	10,00	№386 СБ доик 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	42,00	10,00	
ОБЕД									
Картофель тушеная	60			1,22	2,21	4,73	46,20	10,25	№354 СБ доик 2016
		60,00	60,00						
		2,10	2,10						
		1,50	1,20						
		2,80	2,40						
		0,70	0,70						
		0,20	0,20						
		0,85	0,85						
		1,44	1,44						
Суп картофельный с картофелем на овощном бульоне с мясом	180/10			5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб доик 2016
		16,0	16,0						
			10,0						
		79,8	50						
		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	3,62	131,20	0,96	293 сб доик 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 доик 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		3,00	3,00						
		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№190 СБ доик 2016
		31,92	28,00						
		183,00	183,00						

		45	45,00	45,00	2,97	6,54	17,82	89,10		
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	6,54	17,82	89,10		
Итого:		695			19,47	22,04	88,18	619,40	33,17	табл 6 стр 144, Дели + 2012
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ док 2016
(Кефир, ряженка, кисломолочный напиток ацидофильный (биоурт))			180,00	180,00						
Кондитерское изделие мармелад		13,5	13,5	13,5	1,47		20,63	112,05	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012
Итого:		193,5			7,70	6,69	27,83	202,05	1,26	
УЖИН										
Биточки рубленные из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)			71,4	32,8						
минтай рубленный			58,1	32,5						
крупа манная			3,8	3,8						
яйца			1,28	1,03						
Лук репчатый			15,5	13,0						
вода			10,0	10,0						
соль поваренная			0,5	0,5						
сахар			0,2	0,2						
сушен. лавровочные			7,0	7,0						
Масло растительное			1,8	1,8						
Масса полуфабриката				83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с яблоками с маслом сливочным		130/3			6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, СБ док 2016
крупа гречневая			54,70	34,70						
вода питьевая			82,00	82,00						
соль поваренная			0,30	0,30						
масса фруктов				115,00						
яблоки			22,00	17,00						
лук репчатый			2,40	2,00						
масло сливочное с яблоками				130,00						
масло сливочное			3,00	3,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	28,48	2,83	№ 303 Дели 2010
чай листовый			0,90	0,90						
Сахар			6,00	6,00						
лимон			8,00	7,00						
Вода			180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		426			14,10	15,01	61,99	428,89	3,57	
ВСЕГО:		1824,5			53,00	56,29	242,88	1678,04	50,10	

д-ль 8 - ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная Молочная с маслом сливочным	180/5			3,47	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 поваренная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Каша с мякотью	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
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	30/3			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели 2010
Батон порционный		30,00	30,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Итого:	400			11,33	11,48	64,71	377,75	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сыр	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (аппетиты) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
СВЯД									
Ванна пар с соевыми стручками	60			0,84	6,02	4,37	75,08	3,78	№16, СБ док 2016
Картофель		20,64	15,00						
Соевый		15,30	12,00						
Морковь		11,40	9,00						
Огурцы соевые		21,84	12,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
Лук репчатый		19,71	9,00						
Цыпленок - бройлер с/м	180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73, СБ док 2016
Цыпленок - бройлер с/м		19,25	12,54						

		60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42	ТТК №790 от 28.12.2022
	Морковь		64,00	51,20						
	Масса припущенной массы			47,00						
	Морковь		6,00	6,00						
	Масса набухшего зерна			7,50						
	Сахар		3,00	3,00						
	Лимон		7,14	3,00						
Суп-пюре домашняя на курином бульоне с массой птицы		180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№24 от 20.01.2016
	Цельный-бройлеры/обм		24,40	23,00						
	Масса готовой массы птицы			10,00						
	Мука пшеничная		13,60	13,60						
	Яйцо		4,32	3,60						
	Вода		2,50	2,50						
	Соль		0,24	0,24						
	Масло сливочное			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		0,20	0,20						
Пюре из картофеля по домашнему		180			16,66	12,01	17,05	503,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
	Цельный-бройлеры/обм		97,30	92,00						
	Масса готовой массы птицы			40,00						
	Картофель		173,70	130,60						
	Лук репчатый		13,60	11,30						
	Морковь		7,10	5,80						
	Масло сливочное		4,60	4,60						
	Соль йодированная		0,70	0,70						
	Вода питьевая		22,60	22,60						
Напиток из сухих фруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,68	№394 от 20.01.2016
	Сухие фрукты		15,30	13,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Вода		163,00	163,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Демс + 2012
Итого:		655			19,07	21,31	94,11	826,83	10,66	
ПОЛДНИК										
Масло сливочное напиток		180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 от 20.01.2016
	Морковь									
	Масса сливочного масла									
	Морковь		185,00	180,00						
	Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			7,79	8,55	37,20	256,80	1,44	
УЖИН										
Ватрушка с творогом		90			13,20	13,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 от 2017
	Мука пшеничная		47,70	47,70						
	Яйцо куриное		3,80	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 йодированная		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	1,88						
	Мука пшеничная		1,62	1,62						
	Яйцо куриное		2,16	1,8						
	Масло растительное		0,36	0,36						
	Масло растительное		0,36	0,36						
Чай с сахаром и лимонном		180/67			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 593 Демс 2010
	Чай зеленый		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	Лимон		8,00	7,00						
	Вода		166,00	160,00						
Итого:		283			13,33	15,33	62,03	428,33	2,88	
ВСЕГО:		1647			51,60	57,66	287,44	1737,94	27,08	

День 10 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса блюда	Кол. - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белок	жир	угле-ды			
Каша Геркулесовая молочная с лимонным соком	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с лимоном	180			2,85	2,41	14,35	90,34	1,17	№395 Демс 2010
		2,50	2,50						

	Сахар		5,00	5,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,50		№1 Дели 2010	
	Ватон порезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	З - ой ЗАВТРАК	400			11,32	12,05	34,38	377,85	2,03		
Сов.		180	180	180	2,83	3,15	15,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (приложение) 2016г №41Б	
Итого:	ОБЕД	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60		
Огурцы свежие порезанные	огурцы	60	61,20	60,00	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	№71 сб тех 2017	
Рисовый суп Ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		180/117			3,45	6,53	8,96	117,51	6,20	№82 сб тех 2016	
	пшеница - булгур 5/м		19,23	12,54							
	рис фарш куриный		13,17	12,54							
	Лук репчатый		1,32	1,10							
	яйцо		1,06	0,88							
	вода		1,10	1,10							
	соль поваренная		0,11	0,11							
	Картофель		29,80	60,00							
	Крупа пшеница		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 поваренная		0,70	0,70							
	Бульон		132,00	130,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Котлеты рыбные с маслом сливочным	рыба (минтай) 5/м БГ	70/3	63,3	46,2	8,56	7,60	10,31	144,26	0,73	№234 сб тех 2017	
	Соль поваренная		0,7	0,7							
	Хлеб пшеничный		12,6	12,6							
	молоко		18,2	18,2							
	крупа манная		7	7							
	масло сливочное			81							
	масло растительное		3	3							
	Масло сливочное		3	3							
Макаронные изделия отварные с соусом		130			4,48	3,19	24,72	163,28	2,39	№205 сб тех 2017	
	макаронные изделия		35,00	35,00							
	Соус томатный		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							
Каша	Каша-мангоград	180	21,00	21,00	0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№648 сб тех 2004	
	Сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хл. желей		43	43,00	45,00	2,97	0,34	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012	
Итого:	ПОЛДНИК	685			17,46	20,95	91,14	625,49	13,90		
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	180,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 сб тех 2016	
Каша манная с маслом	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
Итого:	УЖИН	208			7,60	8,35	37,19	256,58	7,34		
Каша манная с маслом сливочным		180			12,08	13,89	11,50	250,30	25,71	ТТК 647 от 24.08.2022	
	Финн крупа манная		45,00	45,00							
	масло сливочное		30,00	30,00							
	ягоды свежие		180,00	144,00							
	Вода питьевая		28,80	28,80							
	масло сливочное		114,30	114,30							
	лук репчатый		11,70	9,80							
	Масло растительное		6,00	6,00							
	масло сливочное		3,40	3,40							
	лук репчатый		3,60	3,60							
	масло сливочное		18,00	18,00							
	вода		1,50	1,20							
	лук репчатый		0,50	0,40							
	Масло растительное		0,24	0,24							
	Масло сливочное		0,94	0,94							
	масло сливочное		0,84	0,84							
	томатная паста		1,10	1,10							
	соль поваренная		0,18	0,18							
	сахарный песок		0,18	0,18							
	масло сливочное		18,00	18,00							
	с сметаной		180,00	180,00							
Паштет из индейки	индейка	180/6	18,40	18,00	0,61	0,23	18,68	79,20	90,00	№399 сб тех 2016	
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,78	0,24	13,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Делов 4 2012
Итого:	396			14,12	14,38	61,90	428,58	115,71	
ВСЕГО:	1862			53,42	58,18	259,51	1782,90	136,38	
ИТОГО за 10 дней:	18289,50			531,98	584,57	2562,64	17646,24	637,64	

- Примечания:
1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
 2. При отсутствии аналогов продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по брендам и углядам (Приложение №14)
 3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативы - технические документы:
 - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Мясниковый М.П. Москва Деловое 2010г.
 - 3.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Деловое 2012 г.
 - 3.4 Сборник рецептов блюд для питания детей, Москва, выпуск 4 Деловое
 - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 3.6 Сборник рецептов на производство напитков для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Мясниковый М.П. Москва Деловое 2016г.
 3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категория (употребляется);
 - соль, молочно-кислотная среда (исключена по потреблению);
 - рыба морская (исключена), икра (исключена по потреблению без соли);
 - яйца куриные, расчетными условиями при массе брутто 48г, массой нетто 40г;
 - картофель, расчетом по заявке продукта с 1,09 (25% отхода) норма, ставка рассчитана с 1,09 (20% отхода);
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%;
 - масло сливочное в блинах без уксуса, с лимонной кислотой;
 - масло с молочной долей жира 10%;
 - для выпечки продукты, мастика с молочной долей жира 2,5%;