



Примерное 12-дневное меню
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях
 с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
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			2,85	2,41	6,35	90,54	1,17	№295 Дели2010
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	0,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,58	14,08	51,93	409,74	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№39,сб дошк 2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,74	3,65	12,56	110,89	6,09	№88,сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
или фарш говяжий		17,85	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		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70				11,79	13,09	11,51	0,06	1.8142997
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сушари панировочные		7,00	7,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			84						
масло растительное		1	1						
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						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72,24	1	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134 Дели 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели 2012
Итого:	700			12,66	20,69	90,34	462,98	26,38	
ПОЛДНИК									

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, ухтык, йогурт/ напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Залесканка творожная с повидлом	130/20	185,00	180,00	22,82	20,06	25,22	372,60	0,66	№251. сб дошк 2016
Творог		121,55	119,20						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйцо		6,50	5,42						
Сахар		10,40	10,40						
Сметана		5,20	5,20						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
повидло		20,00	20,00						
Итого:	330			28,04	24,56	32,42	462,60	1,92	
ВСЕГО:	1610,00			52,18	59,33	192,87	1411,64	33,93	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64	0,00	ТТК №1Д
Крупа полбяная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№297 Дели2010
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	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№2 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	403			12,10	16,28	60,82	438,15	1,46	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
огурцы соленые		32,76	18,00						
картофель		32,90	24,00						
морковь		15,36	12,00						
лук репчатый		3,60	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,88	5,85	9,00	106,53	7,71	№110. сб шк2004
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель		21,28	16,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		41,00	32,00						
Сахар		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,80	0,80						
Бульон		140,00	140,00						
цыплята-бройлер с/м		17,56	11,4						
или фарш куриный		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,2	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
Масса полуфабриката			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Сметана		7,00	7,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 201
цыплята - бройлеры с/м		57,00	37,00						
или фарш куриный			37,00						
Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
Вода		12,00	12,00						
соль иодированная		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						

	Картофель		53,2	40								
	Горох		16,2	16								
	Морковь		12,8	10,00								
	Лук репчатый		9,6	8,00								
	Масло растительное		4	4								
	соль иодированная		0,88	0,88								
	Бульон		140	140								
	говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1								
	или фарш говяжий		17,85	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								
Плов из отварной говядины		200			20,40	19,11	32,51	396,00	0,35		№143, сбшж2004	
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2								
	масса 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 иодированная		2,0	2,0								
	масса гарнира			168,0								
Компот из изюма		180			0,31	0,07	26,87	109,98			№394 СБ дошж 2016	
	изюм		18,4	18,0								
	масса отварных сухофруктов			28,8								
	Вода		183	183,0								
	сахар		6,0	6,0								табл 6 стр 134.Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75				табл 6 стр 144.Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30				
Итого:		695			32,83	29,18	105,60	840,56	8,87			
	ПОЛДНИК											
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87		№148. сб дошж 2016	
	картофель		94,50	70,00								
	морковь		30,00	24,00								
	масса запеченной моркови			22,00								
	Лук репчатый		24,00	20,00								
	масса припущенного лука			16,00								
	капуста свежая		21,00	17,00								
	масса припущенной капусты			15,00								
	соль йодированная		0,75	0,75								
	Масло растительное		5,00	5,00								№366. сб дошж 2016
	соус:											
	вода		40,00	40,00								
	Масло сливочное		1,80	1,80								
	Мука пшеничная		1,80	1,80								
	Морковь		3,00	2,40								
	Лук репчатый		1,44	1,20								
	томатная паста		2,40	2,40								
	Масло сливочное		0,60	0,60								
	сахар		0,40	0,40								
	соль йодированная		0,40	0,40								
	масса соуса			40,00								
	масса рагу			150,00								№ 392 Дели 2010
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03			
	чай весовой		0,45	0,45								
	сахар		6,00	6,00								
	Вода		180,00	180,00								табл 6 стр 134.Дели 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00				
Итого:		356			4,11	15,88	28,15	273,96	17,90			
ВСЕГО:		1551			58,78	77,22	187,93	1711,26	66,36			

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101. сбшж2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№297 Дели2010
Какао с молоком	180								
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						

Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	30/5/5	80,00	80,00	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:		420			10,25	12,59	37,45	306,71	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	№42 СБ дошк 2016
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
	пшеница - бройлеры с/м или фарш куриный	180/15			3,98	4,02	13,76	115,98	6,09	№88 сб дошк 2016
	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		4,00	4,00							
соль иодированная		0,70	0,70							
Вода		132,00	132,00							
Суфле рыбное		70			4,76	4,77	6,77	88,90	3,12	№284,371 СБ дошк 2016
соус молочный	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00						
	масса припущенной рыбы		63,00	60,00						
	Молоко		18,00	18,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Мука пшеничная		3,00	3,00						
	вода		3,50	3,50						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса молочного			24,00						
	Яйцо		10,50	8,75						
	масса полуфабриката			80,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 209 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						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,9	28,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134 Дели 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели 2012
Итого:		700			16,31	14,05	95,28	601,44	28,98	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром	молоко	75	189,00	180,00	5,70	3,90	36,69	205,00	0,23	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		45,00	45,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахарный песок		5,85	5,85						
	масло сливочное		2,10	2,10						
	Яйцо		4,32	3,60						
	Дрожжи сухие		0,38	0,38						
	Молоко		19,50	19,50						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода		17,70	17,70						
	Масса полуфабриката			88,50						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		255			10,92	8,40	45,33	301,30	2,57	
ВСЕГО:		1555,00			38,38	35,04	196,24	1285,76	37,27	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
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						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 412 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дельта2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№286 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00		
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	№21 СБ дошк 2016
капуста свежая		69,38	55,50						
масса прогустой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
сахар		1,00	1,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,69	5,96	7,63	100,51	7,60	ТТК 535 23.12.2020
цыпленок - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,97	11,4						
яйцо		1,19	1						
вода		0,96	0,8						
соль иодированная		1	1						
картофель		0,1	0,1						
капуста свежая		77,14	58						
морковь		31,25	25						
Лук репчатый		12,5	10						
Масло растительное		12	10,08						
соль иодированная		4	4						
Бульон		0,8	0,8						
Сметана		130	130						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
соль иодированная		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 гречневая вязкая	130			3,97	4,34	17,79	126,10		№ 303 сб шк 201
Крупа гречневая		32,50	32,50						
Вода		104,00	104,00						
Масло сливочное		1,00	1,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Кисель	180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		таба 6 стр 144, Дели 2012
Итого:	682			20,98	24,02	72,95	574,59	19,81	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с повидлом	130/20			22,82	20,06	25,22	372,60	0,66	№251, сб дошк 2010
Творог		121,55	119,2						
Крупа манная		7,8	7,8						
Яйцо		6,5	5,4						
Сахар		10,40	10,4						
Сметана		5,20	5,2						
Масло сливочное		5,2	5,2						
Сухари панировочные		5,2	5,2						
соль иодированная		0,7	0,7						
повидло		20,0	20,0						
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	1,44	№120 СБ дошк 20
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	330			25,40	23,16	38,82	464,49	2,10	
ВСЕГО:	1516			56,79	62,53	176,18	1479,14	23,10	

День 7- ой

Наименование блюд и | Масса | Кол - во | Кол - во | Пищевые вещества | Энергетическая | С | Сборник

продуктов	порции	(в гр)		белки	жиры	угл-ды	ценность		рециклур
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3	-	-	6,82	5,64	45,62	260,96	0,86	ТТК №2Д
		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 Дем2010
		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:	408			12,02	12,57	77,37	471,30	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15			4,78	4,05	12,30	113,20	8,88	№3 сб дошк 2016
		106,6	80						
		10	8,00						
		9,6	8,00						
		2	2						
		0,8	0,8						
		130	130						
		17,85	17,1						
		17,85	17,1						
		1,79	1,5						
		1,44	1,2						
		1,5	1,5						
		0,15	0,15						
			21,5						
			15						
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 сб дошк 2016
		65,63	62,50						
		65,63	62,50						
		2,50	2,50						
			50,00						
		116,90	70,00						
		31,92	24,00						
			22,00						
		24,00	20,00						
			16,00						
		21,00	17,00						
			15,00						
		0,80	0,80						
		5,00	5,00						
		40,00	40,00						
		1,80	1,80						
		1,80	1,80						
		3,20	2,40						
		1,44	1,20						
		2,40	2,40						
		0,60	0,60						
		0,40	0,40						
		0,40	0,40						
			40,00						
			200,00						
Напиток из мандаринов	180			0,36	0,09	30,32	125	7	№392 СБ дошк 2016
		29,70	22,00						
		3,33	3,00						
		10,00	10,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47		табл 6 стр 134.Де 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144.Де 2012
Итого:	680			24,69	32,29	81,90	730,08	40,27	0,00
ПОЛДНИК									

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№120 СБ доок 2016	
			185,00	180,00							
Слойка сладкая	мука пшеничная мука пшеничная на подпыл яйцо Масло сливочное молоко сахар дрожжи сухие соль водированная масса теста прослойка: сахар Масло сливочное масса полуфабриката яйцо для смазки изделий масло растительное для смазки листов	75			4,98	9,21	39,63	260,42	0,00	стр 150 СБКласс 1997	
			46,50	46,50							
			1,50	1,50							
			4,50	3,75							
			3,75	3,75							
			18,75	18,75							
			1,50	1,50							
			0,60	0,60							
			0,60	0,60							
				75,00							
			7,50	7,50							
			3,75	3,75							
				86,20							
			1,20	1,00							
	0,20	0,20									
Итого:		255			10,20	13,71	46,83	350,42	1,26		
ВСЕГО:		1523			47,81	58,57	224,27	1628,11	47,32		

Наименование блюда и продуктов		Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С	Сборник рецептов
			брутто	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 водированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№297 Дем2010
	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	0,00	№1 Дем2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		400			11,43	14,44	60,41	417,84	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	№386 СБ доок 2016
Итого:		100			0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	
ОБЕД										
Винегрет с соевыми огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 сб доок 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соевые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем с куриными фрикадельками со сметаной		180/10/7			3,20	6,61	5,60	99,65	8,24	№73,128 сб доок 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 водированная		1,50	1,50						
	Бульон		140,00	140,00						
	цыплята- бройлеры с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	соль водированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04
	цыплята - бройлеры с/м		48,80	31,70						
	или фарш куриный		33,29	31,70						
	вода		5,00	5,00						
	рис		4,20	4,20						
	масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						

Вермишель отварная с маслом сливочным	масса пригущенного лука		7,50							
	соль йодированная	0,30	0,30							
	мука пшеничная	3,50	3,50							
	масса полуфабриката		60,00							
	соус сметанно- томатный:		25,00							
	сметана	6,25	6,25							
	мука пшеничная	1,90	1,90							
	вода	18,80	18,80							
	томатная паста	1,00	1,00							
	соль йодированная	0,20	0,20							
Итого:	130/3				4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб доок2016
Компот из изюма	вермишель	45,50	45,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
	соль йодированная	0,50	0,50							
	Вода	275,00	275,00							
	Итого:	180				0,31	0,07	26,87	109,98	
Хлеб ржаной	изюм	18,40	18,00							
	масса отварных сухофруктов		28,80							
	Вода	183,00	183,00							
	сахар	6,00	6,00							
Итого:	35	35,00	35,00		2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	680				18,85	23,73	84,14	632,24	14,86	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК									
	яйно	96	80							
	молоко	75	75							
	масса омлетной смеси		155							
	масло сливочное	2,5	2,5							
	соль йодированная	0,4	0,4							
	масса готового омлета		150							
Итого:	150				13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№220 сб доок2016
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6,00	6,00							
	лимон	8,00	7,00							
	Вода	180,00	180,00							
	Итого:	180/6/7				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00		1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:	363				15,59	25,01	18,71	363,14	3,09	
ВСЕГО:	1543				46,67	63,39	170,75	1451,21	58,43	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		Крупа пшеничная	22,50	22,50					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	68,00	68,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль йодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	3,00	3,00					
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 412 сб доок 2016
		чай весовой	0,45	0,45					
		Сахар	6	6					
		Молоко	92	90					
		Вода	90	90					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб доок2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Сыр	5,10	5,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	409			14,01	13,70	65,64	442,63	2,10	
Сок (или нектар) в ассортименте	180	2 - ой ЗАВТРАК		0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб доок 2016
			180,00	180,00					
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60	2,11	ТТК №125 от 26.02.2019
		морковь	50,00	40,00					
		лук репчатый	9,60	8,00					
		томатная паста	7,00	7,00					
		масло растительное	2,50	2,50					
		Сахар	0,50	0,50					
		соль йодированная	0,50	0,50					
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,51	5,88	8,87	105,71	6,16	№82 сб доок 2016
		говядина б/к (котлетное мясо)	11,97	11,40					
		или фарш говяжий	11,97	11,40					
		Лук репчатый	1,19	1,00					
		яйно	0,96	0,80					

Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	сахар	180/10	1,00	1,00	3,96	5,35	8,37	104,00	0,36	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,0						
	масса отварной мякоти птицы			10,0						
Биточки "Домашние"		70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №4609
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13						
	морковь		57,9	55,13						
	Лук репчатый		16,4	13,12						
	соль иодированная		12,6	10,5						
	яйцо		0,57	0,57						
	Мука пшеничная		0,84	0,7						
	масло растительное		5,25	5,25						
			2,6	2,6						
Капуста тушеная		130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая		186,30	149,00						
	масло растительное		4,55	4,55						
	морковь		3,25	2,60						
	лук репчатый		6,19	5,20						
	томатная паста		3,12	3,12						
	мука пшеничная		1,56	1,56						
	сахар		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		655			21,16	29,29	72,32	651,39	28,75	
Макаронные изделия отварные с сыром	ПОЛДНИК	150			10,15	11,94	25,58	250,80	0,17	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134 Дели 2012
Итого:		350			16,89	16,60	44,06	394,10	2,51	
ВСЕГО:		1555			49,05	60,12	179,52	1481,49	43,29	

День 11 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,10	5,71	33,22	204,66	0,00	ТТК №8Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели201
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк20
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	403			12,41	14,10	54,04	384,15	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34 СБ дошк

Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	свекла	72,96	57,00							180/10/7	2,73	5,90	7,71	130,35	7,49	ТТК 535 23.12.2020
	масло растительное	3,60	3,60													
	цыплята - бройлеры с/м	17,5	11,4													
	или фарш куриный	11,97	11,4													
	Лук репчатый	1,19	1													
	вода	1	1													
	яйцо	0,96	0,8													
	соль водированная	0,1	0,1													
	масса полуфабриката фрикаделек		14,3													
	масса готовых фрикаделек		10													
	картофель	77,14	58													
	капуста свежая	31,25	25													
	морковь	12,5	10													
	Лук репчатый	12	10,08													
	Масло растительное	4	4													
соль водированная	1,5	1,5														
Бульон	130	130														
Сметана	7	7														
Бужени куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	цыплята - бройлеры с/м	33,40	32,00							50/25	5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
	или фарш куриный	32,00	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 водированная	0,25	0,25													
	мука пшеничная	3,50	3,50													
	масса полуфабриката 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 водированная	0,20	0,20														
Пюре Картофельное	Картофель	159,60	119,70							140	2,86	4,48	25,08	148,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко	22,12	21,00													
	Масло сливочное	5,00	5,00													
	соль водированная	0,52	0,52													
Напиток из яблок	яблоки свежие	31,92	28,00							180	0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№399 СБ дошк 2016
	вода	183,00	183,00													
	сахар	6,00	6,00													
Хлеб ржаной		45	45,00							45	2,97	0,54	17,84	89,19	31,07	№ 420 СБ дошк 2016
Итого:		697									15,36	20,97	85,16	623,95	0,00	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/ йогурт)	ПОЛДНИК									180	2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180												
	Мука пшеничная	37,50	37,50													
	сахар	2,00	2,00													
	Масло сливочное	1,70	1,70													
	яйцо	2,40	2,00													
	соль водированная	0,59	0,59													
	Дрожжи сухие	0,47	0,47													
	вода	15,00	15,00													
	масса теста		58,50													
	мука пшеничная на подъем	1,75	1,75													
	Повыдло фруктовое	25,60	25,00													
	масло растительное для смазки листов	0,26	0,26													
	яйцо для смазки ватрушек	1,20	1,00													
	Итого:		255													
ВСЕГО:		1535									35,62	42,86	214,47	1410,02	36,97	

День 12 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, СБ дошк
яйцо		96	80						
молоко		75	75						
масса омлетной смеси			155						

Чай с молоком, сахаром	масло сливочное	2,5	2,5							№ 413 сб дошк 2016	
	соль иодированная	0,4	0,4								
	масса готового омлета		150								
180/6				3,03	2,40	10,48	75,76	1,38			
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой	0,45	0,45							№1 Дети 2010	
	Сахар	6	6								
	Молоко	92	90								
	Вода	90	90								
30/5				2,29	4,50	15,51	111,68				
Хлеб пшеничный	Батон нарезной	30,00	30,00							табл 6 стр 134, Дети + 2012	
	Масло сливочное	5,00	5,00								
30				2,28	0,24	14,77	70,57	0,00			
Итого:		401		18,73	20,22	66,40	495,08	1,66			
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или Банан, или мандарин)		100	100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	№386 СБ дошк 2016	
Итого:		100			0,80	0,20	7,50	38,00	38,00		
ОБЕД											
Салат из свежей капусты с зеленым горошком к/с		60			1,08	3,69	3,99	41,76	17,79	ТТК №749 от 10.10.2022	
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне, с говядиной	капуста свежая	62,5	50							№87, сб дошк 2016	
	масса прогретой капусты		45								
	зеленый горошек к/с	17,54	10,5								
	сахар	1,5	1,5								
	соль йодированная	0,6	0,6								
	масло растительное	3,00	3,00								
	180/10				7,19	9,60	28,28	203,43	4,71		
Бефстроганов из отварной говядины	говядина б/к (лопатка)	16,0	16,0							294 сб дошк 2016	
	масса отварной говядины		10,0								
	Картофель	53,2	40								
	Горох	16,2	16								
	Морковь	12,8	10,00								
	Лук репчатый	9,6	8,00								
	Масло растительное	4	4								
	соль иодированная	0,2	0,2								
	Бульон	140	140								
	40/40				10,34	8,29	2,19	124,50	0,01		
Макаронные изделия отварные	говядина (лопатка б/к)	64,00	64,00							№219 СБ дошк 2016	
	соль йодированная	0,40	0,40								
	масса отварной говядины		40,00								
	Соус сметанный:		40,00								
	сметана	10,00	10,00								
	мука пшеничная	3,00	3,00								
	вода	30,00	30,00								
130				3,92	3,63	27,64	145,06				
Компот из изюма	макаронные изделия	45,50	45,50							№394 СБ дошк 2016	
	вода	275,00	275,00								
	соль иодированная	1,30	1,30								
	Масло сливочное	1,50	1,50								
180				0,31	0,07	14,88	62,06				
Хлеб ржаной	изюм	18,40	18,00							табл 6 стр 144, Дети + 2012	
	масса отварных сухофруктов		28,80								
	Вода	183,00	183,00								
	сахар	6,00	6,00								
45				2,97	0,54	17,84	89,19	22,51			
Итого:		685		25,81	25,82	94,82	666,00				
ПОЛДНИК											
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дети 2010	
Пудинг творожный с повидлом	чай весовой	0,45	0,45							№249 СБ дошк 2016	
	сахар	6,00	6,00								
	Вода	180,00	180,00								
	130/30				19,82	14,01	46,53	389,70	0,41		
	Творог	112,06	110,50								
	Манная крупа	10,40	10,40								
	Яйцо	7,80	6,50								
	Сахарный песок	10,40	10,40								
	Соль йодированная	0,50	0,50								
	Масло сливочное	5,20	5,20								
Сухари панировочные	5,20	5,20									
Сметана	5,20	5,20									
повидло	30,60	30,00									
Итого:		346		19,88	14,03	52,54	413,64	0,44			
ВСЕГО:		1532		65,22	60,26	221,27	1612,72	62,61			
ИТОГО за 12 дней		18510,00		585,32	653,45	2401,37	17793,84	591,19			

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

учреждений. Тутьельян В.А., Могильский М.П. Москва Дели прайм 2010г.

1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для профилактики общественного питания при общеобразовательных школах. Тутьельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания
Тутьельян В.А. Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4. Справочник рецептов: биологическое питание детей г. Москва, выпуск 4, 2003

1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. "Партнер", 2010

1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Тутьельян В.А., Могильский М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 49г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с1 0кг(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

сытаны с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%