



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

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации *МОН* *Татьяна Басевский*
детский сад *№ 1*
Людмила Харламова
01.11.2016

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Средняя рецентура								
			(в г) брутто	(в г) нетто	белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК																		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д								
	крупка 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	масло сливочное	3,00	3,00	2,85	2,41	10,35	74,58	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	0,07	№3 сб дошк 2016								
	батон нарезной		30,00	30,00														
	сыр		5,10	5,00														
	масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016								
	кисломолочный напиток		185,00	180,00														
	сахар		3,00	3,00														
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26									
ОБЕД																		
Икра кабачковая		50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016								
	икра кабачковая		51,00	50,00														
Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			5,44	5,30	13,53	133,43	4,38	№91сб дошк 2016								
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,00														
	масса отварной мякоти птицы			10,00														
	картофель		79,80	60,00														
	морковь		9,00	7,20														
	лук репчатый		8,60	7,20														
	масло растительное		1,80	1,80														
	соль йодированная		0,60	0,60														
	бульон		135,00	135,00														
	клецки:			18,00														
	мука пшеничная		5,50	5,50														
	масло сливочное		0,60	0,60														
	яйцо		1,92	1,60														
	вода		8,80	8,80														
	соль йодированная		0,16	0,16														
	масса теста			16,20														
	масса готовых клецек			18,00														
	Пудинг рыбный			60/20									11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
			рыба (минтай с/м БГ)								68,34	50,25						
			масса отварной рыбы									39,75						
хлеб пшеничный		8,25	8,25															
яйцо		6,30	5,25															
молоко		12,00	12,00															
масло сливочное		2,25	2,25															
соль йодированная		0,40	0,40															
масло растительное		1,00	1,00															
масса пудинга			60,00															
соус молочный																		
молоко		10,00	10,00															
масло сливочное		1,10	1,10															
мука пшеничная		1,10	1,10															
вода		10,00	10,00															
сахар		0,20	0,20															
соль йодированная		0,13	0,13															
масса соуса			20,00															
Пюре картофельное			140				2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016						
		картофель			159,60	119,70												
	молоко	22,12		21,00														
	масло сливочное	5,00		5,00														
	соль йодированная	0,52		0,52														
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016								
	сухофрукты		15,30	15,00														
	сахар		6,00	6,00														
	вода		183,00	183,00														
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели -, 2012								
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели -, 2012								

Итого:	705			25,91	16,78	86,89	614,39	22,45	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№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 йодированная		0,65	0,65						
молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:	436			24,66	20,48	48,60	479,14	10,57	
ВСЕГО:	1733			69,69	58,08	205,33	1637,58	36,38	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
крупа полбяная			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						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 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	111,68		№1 Дели 2010
батон нарезной			30,00	30,00						
масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
морковь			72,00	57,60						
сахар			3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
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			0,20	0,20						
томат-паста			2,00	2,00						
масло растительное			4,00	4,00						
соль йодированная			0,70	0,70						
бульон			140,00	140,00						
сметана			7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
говядина лопатка б/к			64,00	64,00						
соль йодированная			0,40	0,40						
масса отварной говядины				40,00						
морковь			17,50	14,00						
лук репчатый			8,50	7,10						
вода питьевая			30,00	30,00						
томатная паста			1,20	1,20						
мука пшеничная в/с			2,00	2,00						
масло растительное			2,70	2,70						
соль йодированная			0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
гречневая крупа			61,90	61,90						
вода питьевая			92,30	92,30						
соль йодированная			0,40	0,40						
масло сливочное			3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
яблоки свежие			34,00	30,00						
сахар			6,00	6,00						
вода			183,00	183,00						

Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		710			26,56	23,10	107,57	752,33	12,14	
ПОЛДНИК										
Эпеш с птицей		100			10,90	14,00	22,30	245,00		рецептур блок и
	мука пшеничная		30,80	30,80						
	в том числе на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		0,80	0,80						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	яйцо куриное		6,00	5,00						
	сметана		12,50	12,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			52,00						
	цыплята - бройлеры с/м		51,60	36,00						
	картофель		34,58	26,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль		0,80	0,80						
	масса фарша			72,00						
	яйцо куриное для смазки изделия		1,20	1,00						
	масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		393			12,53	14,53	49,53	367,48	12,83	
ВСЕГО:		1707			50,86	53,17	233,04	1614,39	31,26	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	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 йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	сыр		5,10	5,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,31	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели 2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
	масса прогретой капусты			45,00						
	морковь		12,50	10,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сахарный песок		3,00	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с куриными фрикадельками		180/10			3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	фрикадельки куриные:									
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						

Птица тушеная с овощами по-татарски	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
		40/30				10,06	10,89	3,96	154,36	2,20
	цыплята-бройлеры потр с/м		97,20	92,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
Кисель	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Хлеб ржаной	кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		668			21,66	23,84	75,32	619,48	31,51	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		406			19,83	29,24	53,84	558,34	44,20	
ВСЕГО:		1663			61,09	71,41	202,50	1715,51	78,47	

День 4 - ый

День 4 - БИ											
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д	
	крупка ячневая		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							
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное		3,00	3,00							
		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	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 маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	батон нарезной		30,00	30,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17		
2 - ой ЗАВТРАК											
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД											
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016	
	свекла		61,50	48,00							
	яблоки свежие		11,40	10,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016	
	говядина (лопатка б/к)		16,00	16,00							
	масса отварной говядины			10,00							
	крупка пшенная		11,00	11,00							
	картофель		80,00	60,00							
	морковь		9,00	7,20							
	лук репчатый		8,60	7,20							
	масло растительное		1,80	1,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	бульон или вода		126,00	126,00							
		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017	
	Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
		соль иодированная		0,70	0,70						
хлеб пшеничный			12,60	12,60							

Пюре картофельное с маслом сливочным	молоко	18,20	18,20						
	сухари панировочные	7,00	7,00						
	масса полуфабриката		81,00						
	масло растительное	3,00	3,00						
		140/3		2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из урюка	картофель		159,60						
	молоко		22,12						
	масло сливочное		5,00						
	соль йодированная		0,52						
	масло сливочное	180	3,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	урюк		18,40						
	масса отварных сухофруктов		6,00						
	вода		183,00						
		30	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		713		22,06	17,08	86,79	590,19	25,85	
ПОЛДНИК									
Вак балиш с рисом и мясом		90		7,02	10,35	28,62	234,63		См. список ингредиентов рецептурной и кулинарной отделений
Чай с сахаром	мука пшеничная в/с		31,00						
	мука пшеничная в/с		1,00						
	яйцо куриное		3,10						
	масло сливочное		2,60						
	сахарный песок		1,00						
	молоко		12,50						
	дрожжи сухие		0,30						
	соль йодированная		0,40						
	масса теста								
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50						
	или фарш говяжий		23,50						
	крупа рисовая		6,00						
	масса сваренного риса до полуготовности								
	лук репчатый		7,80						
	масло сливочное		7,50						
	соль йодированная		0,50						
	выход фарша								
	яйцо куриное		1,20						
Чай с сахаром	масло сливочное		1,00						
	масло растительное		0,25						
	чай весовой	180/6	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 Дели 2016
	сахар		6,00						
Чай с сахаром	вода		180,00						
Итого:		276		7,08	10,37	34,64	258,73	0,03	
ВСЕГО:		1593		41,33	39,90	197,51	1334,78	31,05	

День 5 - ый

День 5 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
брутто нетто										
Ккал										
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	крупа манная		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай без сахара, с мармеладом	масло сливочное	180/20	3,00	3,00	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5							
батон нарезной	30,00	30,00								
сыр	5,10	5,00								
масло сливочное	5,00	5,00								
Итого:		423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	картофель		53,20	40,00						
	горох колотый		16,20	16,00						

Чай с молоком,сахаром	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода	30/5	90,00	90,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,49	12,23	50,89	371,68	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
	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						
	масло растительное		0,20	0,20						
	сахар		2,00	2,00						
	томатная паста		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	бульон		140,00	140,00						
	сметана		7,00	7,00						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20						
	масса готовой мякоти птицы			44,00						
	картофель		193,00	145,10						
	лук репчатый		15,00	12,50						
	морковь		7,90	6,30						
	масло сливочное,		5,10	5,10						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	вода питьевая		25,10	25,10						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		657			21,82	18,88	64,40	522,62	13,73	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		396			17,83	27,09	39,27	472,26	1,31	
ВСЕГО:		1657			51,15	58,20	174,76	1451,36	20,42	

День 7- ой

День 7- ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3								
					6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупка ячневая		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						
Кофейный напиток с молоком	масло сливочное	3,00	3,00							
		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	кофейный напиток		2,50	2,50						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						

вода	30/5	108,00	108,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным									
батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из квашенной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
капуста квашенная		57,90	40,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
масло растительное		2,50	2,50						
сахар		2,50	2,50						
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками	180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
крупя гречневая		6,00	6,00						
картофель		80,00	60,00						
морковь		9,00	7,20						
лук репчатый		8,60	7,20						
масло растительное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
бульон или вода		126,00	126,00						
фрикадельки куриные:									
цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
лук репчатый		1,19	1,00						
яйцо куриное		0,96	0,80						
вода питьевая		1,00	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Биточки рубленые из рыбы	80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
или фарш рыбный		63,00	60,00						
крупя манная		2,10	2,10						
яйцо		1,44	1,20						
лук репчатый		18,00	15,00						
вода		11,20	11,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
сахар		0,16	0,16						
сухари панировочные		8,00	8,00						
масло растительное		2,00	2,00						
масса полуфабриката			94,40						
Пюре картофельное с маслом сливочным	140/3			2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№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						
масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
яблоки свежие		34,00	28,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	678			18,79	19,14	83,57	587,60	34,08	
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром	150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
макаронные изделия		49,00	49,00						
вода		294,00	294,00						
соль иодированная		0,50	0,50						
сыр голландский		25,50	25,00						
масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Итого:	366			13,27	9,38	42,74	308,28	90,18	
ВСЕГО:	1628			48,46	45,46	189,75	1388,94	125,88	

День 8 - ой

День 8 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	крупя геркулесовая		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						

Какао с молоком	соль йодированная	0,50	0,50							
	масло сливочное	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016	
	какао-порошок	2,00	2,00							
	сахар	6,00	6,00							
Бутерброд с маслом сливочным	молоко	110,00	110,00							
	вода	80,00	80,00							
	батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010	
	масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016	
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		
ОБЕД										
Винегрет овощной	60			0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016	
	картофель	20,64	15,00							
	свекла	15,30	12,00							
	морковь	11,40	9,00							
	капуста квашенная	17,25	12,00							
	лук репчатый	10,71	9,00							
	масло растительное	3,60	3,60							
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73,-сб дошк 2016	
	капуста свежая	45,00	36,00							
	картофель	28,73	21,60							
	морковь	9,00	7,20							
	лук репчатый	8,57	7,20							
	масло растительное	4,00	4,00							
	соль йодированная	0,60	0,60							
	вода питьевая	140,00	140,00							
	говядина (котлетное мясо)	11,97	11,40							
	или фарш говяжий	11,97	11,40							
	лук репчатый	1,19	1,00							
	яйцо	0,96	0,80							
	вода для фарша	1,00	1,00							
	соль йодированная	0,10	0,10							
	масса полуфабриката		14,30							
	масса готовых фрикаделек		10,00							
	сметана	7,00	7,00							
Тефтели мясные в томатном соусе	60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016	
	говядина (котлетное мясо б/к)	39,90	38,00							
	или фарш говяжий	39,90	38,00							
	лук репчатый	24,00	20,00							
	масло растительное	2,00	2,00							
	масса пассерованного лука репчатого		10,00							
	хлеб пшеничный	8,00	8,00							
	вода питьевая	12,00	12,00							
	соль йодированная	0,60	0,60							
	мука пшеничная в/с	4,00	4,00							
	масса полуфабриката		72,00							
	масло растительное	2,00	2,00							
	масса готовых тефтелей		60,00							
	соус томатный:									
	вода питьевая	20,00	20,00							
	масло сливочное	0,90	0,90							
	мука пшеничная в/с	0,90	0,90							
	морковь	1,50	1,20							
	лук репчатый	0,72	0,60							
	томатная паста	1,25	1,25							
	масло растительное	0,30	0,30							
	соль йодированная	0,20	0,20							
	сахар	0,20	0,20							
	масса готового соуса		20,00							
Гороховое пюре	130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017	
	горох	66,30	65,00							
	соль йодированная	0,50	0,50							
	вода питьевая	163,00	163,00							
	масло сливочное	2,40	2,40							
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	урюк	18,40	18,00							
	масса отварных сухофруктов		28,80							
	вода питьевая	6,00	6,00							
	сахар	183,00	183,00							
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели 2012	
Итого:	687			26,09	21,76	80,53	630,13	12,51		
ПОЛДНИК										
Сметанник	75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник инд. блюд и кулинарных изделий стр 165 Москва 1997	
	мука пшеничная	22,50	22,50							
	мука пшеничная на подпыл	2,25	2,25							
	яйцо куриное	3,60	3,00							

масло сливочное		2,00	2,00						
молоко		7,50	7,50						
сахарный песок		0,75	0,75						
дрожжи		0,23	0,23						
соль йодированная		0,30	0,30						
сметана		37,50	37,50						
сахарный песок		6,00	6,00						
яйцо куриное		14,40	12,00						
яйцо куриное		1,80	1,50						
масло растительное		0,25	0,25						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие	100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)									
Итого:	361			5,55	8,86	46,87	291,38	10,18	
ВСЕГО:	1652			46,05	46,38	207,76	1447,48	28,98	

Компот из свежих фруктов	соль иодированная		0,18	0,18						
	сахар	180	0,18	0,18	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
Хлеб ржаной	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	сахар	40	6,00	6,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	
Итого:		645			17,13	16,38	53,10	442,22	39,01	
ПОЛДНИК										
Эч-почмак с мясным фаршем		100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,12	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 иодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		24,15	23,00						
	или фарш говяжий		24,15	23,00						
	картофель		37,50	30,00						
	лук репчатый		10,38	8,65						
	масло сливочное		4,50	4,50						
	соль иодированная		0,53	0,53						
	масса фарша			65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60						
	масло растительное для смазки изделий		0,30	0,30						
	масло растительное для смазки листа		1,00	1,00						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб допк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода питьевая		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 2 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		386			12,71	6,80	52,68	342,38	103,92	
ВСЕГО:		1 645			40,97	33,34	188,27	1250,94	148,82	
ИТОГО за 10 дней		16736			504,84	515,97	2027,84	14952,80	589,57	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1674			50,48	51,60	202,78	1495,28	58,96	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва. 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%