

Утверждаю:
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харьковская обл.



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



День 1 -

Наименование продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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 иодированная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	3	3					
Кофейный напиток с молоком	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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
		Батон нарезной	50,00	30,00					
		Сыр	5,10	5,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	409			11,80	16,64	55,30	419,20	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	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									
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
		морковь	75,00	60,00					
		сахар	0,60	0,60					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк 2016
		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 иодированная	0,10	0,10					
		Масса полуфабриката		14,30					
		масса готовых фрикаделек		10,00					
		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	140,00	140,00					
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №209, 2016
		говядина (котлетное мясо)	51,16	49,00					
		или фарш говяжий	51,16	49,00					
		Лук репчатый	14,64	12,30					
		Хлеб пшеничный	11,00	11,00					
		вода питьевая	14,70	14,70					
		сухари панировочные	4,00	4,00					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		масса полуфабриката		84,00					
		масло растительное	0,80	0,80					
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№186, сб дошк 2016
		крупа гречневая	54,70	54,70					
		вода питьевая	82,00	82,00					
		соль иодированная	0,33	0,33					
		масса гарни		115,00					
		морковь	22,00	17,00					
		лук репчатый	2,40	2,00					
		масса каши с овощами		130,00					
		масло сливочное	3,00	3,00					
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	25	25,00	25,00	1,90	0,30	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	703			27,07	23,74	96,02	709,18	11,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
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 иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
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:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45	
ВСЕГО:		1851			62,42	60,03	229,54	1715,09	42,78	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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 иодированная		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 Дели2016
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 Дели2010
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									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26,сбдошк2016
картофель		44,70	33,60						
морковь		11,25	9,00						
зеленый горошек к/с		15,00	9,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне , со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63,сбдошк2016
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 иодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,6						
масса отварной птицы			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		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
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	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	697			18,86	19,55	101,02	676,12	9,74		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Залежанка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сблдонк 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							
молоко сгущенное		20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016	
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6,00	6,00							
лимон		8,00	7,00							
Вода		180,00	180,00							
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016.	
Мука пшеничная		30,50	30,00							
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00							
Сахар		6,00	6,00							
Масло сливочное		6,50	6,50							
соль иодированная		0,30	0,30							
дрожжи сухие		0,20	0,20							
вода		15,30	15,30							
масса полуфабриката для крошки:			57,00							
мука пшеничная		1,20	1,20							
масло сливочное		1,00	1,00							
масса крошки			2,00							
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Сок (нектар) разливной	180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№418 Дели2016	
Итого:	573			28,52	27,07	83,26	691,68	6,97		
ВСЕГО:	1854			63,36	66,66	247,58	1869,58	19,45		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каши ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Крупа 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						
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	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			11,36	12,44	56,01	402,24	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		69,38	55,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса прогретой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
крупа пшениная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		120,00	120,00						
Гуляш из отварной индейки	40/40			13,55	8,08	2,72	136,31	0,74	№260 сб рецептов 2017
филе индейки		56,00	56,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
масса отварной говядины			40,00						
Морковь		17,50	14,00						
лук репчатый		8,50	7,10						
Вода питьевая		30,00	30,00						
томатная паста		1,20	1,20						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	мука пшеничная в/с		2,00	2,00					
	масло растительное		2,70	2,70					
	Соль йодированная		0,20	0,20					
		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16	№219 СБ дошк 2016
Кисель	макаронные изделия		45,50	45,50					
	вода		275,00	275,00					
	соль йодированная		0,50	0,50					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Хлеб пшеничный		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99 ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00					
	Сахар		6,00	6,00					
	вода		180,00	180,00					
Хлеб ржаной		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00 табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		698			25,75	17,00	88,33	620,13	10,46
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		50/25			6,83	5,88	11,06	124,08	0,93 ТТК №784 от 17.11.2023
	рыба (минтай с/м БГ)		51,50	37,5					
	или фарш рыбный		39,40	37,5					
	хлеб пшеничный		5,00	5,00					
соус томатный с овощами	вода питьевая		8,10	8,10					
	Лук репчатый		11,40	9,50					
	масло растительное		0,75	0,75					
	масса припущенного лука			4,75					
	яйцо куриное		0,90	0,75					
	соль йодированная		0,42	0,42					
	сухари панировочные		5,00	5,00					
	Масса полуфабриката			59,0					
	Масло растительное		1,00	1,00					
	масса готовых котлет			50,0					
				25,0					
	лук репчатый		3,0	2,50					
	морковь		6,25	5,00					
	масло растительное		0,75	0,75					
	бульон или вода		25,0	25,0					
	Масло сливочное		1,125	1,125					
	мука пшеничная		1,125	1,125					
	морковь		1,875	1,5					
	лук репчатый		0,90	0,75					
	томатная паста		1,50	1,50					
	Масло сливочное		0,40	0,40					
	сахар		0,25	0,25					
	соль йодированная		0,25	0,25					
	масса готового томатного соуса			22,50					
Картофель запеченный	масса томатного соуса с овощами			25,00					
		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3 №147 сБ шк 2017
	картофель		270	203					
	масло растительное		5	5					
Напиток из шиповника	соль йодированная		0,35	0,35					
		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92 №399 сБ дошк 2016
	шиповник		18,4	18					
	сахар		6	6					
Кондитерское изделие	вода		180	180					
	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136, Дели + 2012
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00 табл 6 стр 134, Дели + 2012
		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00 №186 СБ
(яблоко, или апельсин, или банан, или мандарин)									дошк.2016
Итого:		551			15,42	16,98	86,73	570,06	75,15
ВСЕГО:		1833			57,76	50,92	238,63	1684,43	87,44

День 4 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	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
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	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 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	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016

Какао с молоком	Молоко	140,00	140,00						
	Вода	60,00	60,00						
	Масло сливочное	2,00	2,00						
	соль иодированная	1,00	1,00						
		180/6		3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок	2,00	2,00						
	Сахар	6,00	6,00						
	Молоко	110,00	110,00						
	Вода	80,00	80,00						
		30/5		2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Итого:		421		11,71	12,90	48,14	350,82	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26
	сахар		3,00	3,00					
Итого:		183		5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60		0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
	свекла		72,96	57,00					
	масло растительное		3,60	3,60					
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками и со сметаной		180/10/5		3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сбдошк 2016
	Картофель		71,82	54,00					
	капуста свежая		18,00	14,40					
	Морковь		9,00	7,20					
	Лук репчатый		8,64	7,20					
	Масло растительное		3,60	3,60					
	огурцы соленые		19,66	10,80					
	соль иодированная		0,70	0,70					
	Бульон		126,00	126,00					
	Сметана		5,00	5,00					
	Говядина (лопатка б/к)		11,97	11,40					
	или фарш говяжий		11,97	11,40					
	Лук репчатый		1,19	1,00					
	Яйцо куриное		0,96	0,80					
	Вода питьевая		1,00	1,00					
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	Соль йодированная		0,10	0,10					
		150/30		17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50					
	или фарш говяжий		39,40	37,50					
	Масло растительное		2,80	2,80					
	масса готового мясного фарша			30,00					
	Картофель		190,70	143,45					
	масса отварного протертого картофеля			136,60					
	Лук репчатый		12,72	10,60					
	масло растительное		1,80	1,80					
	масса пригущенного лука			7,70					
	Масло сливочное		1,80	1,80					
	соль иодированная		0,60	0,60					
	сухари панировочные		3,20	3,20					
	масса полуфабриката			175,00					
Компот из изюма и яблок	выход готовой запеканки			150,00					
	Соус сметанный :			30,00					
	Сметана		7,50	7,50					
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
	вода		22,50	22,50					
		180		0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50					
	изюм		9,18	9,00					
	масса отварных сухофруктов			14,40					
	Вода		183,00	183,00					
Хлеб ржаной	сахар		6,00	6,00					
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		660		25,70	28,75	79,98	681,67	20,09	
УПЛОТНЕННЫЙ 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					
Чай с сахаром и лимоном	соль иодированная		0,40	0,40					
	масса готового омлета			150,00					
		180/6/7		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	чай всесовой		0,45	0,45					
	Сахар		6,00	6,00					
Хлеб пшеничный	лимон		8,00	7,00					
	Вода		180,00	180,00					
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		473		16,75	25,50	33,44	433,71	13,11	
ВСЕГО:		1737		59,38	71,65	171,75	1568,20	36,65	

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									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
крупы пшеничной		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			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 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	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26, сб дошк2016
картофель		44,70	33,60						
морковь		11,25	9,00						
зеленый горошек к/с		15,00	9,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк2016
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 иодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м		50,00	32,50						
или фарш куриный		34,20	32,50						
хлеб пшеничный		7,50	7,50						
Вода		10,00	10,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Масса припущенного лука			7,50						
Мука пшеничная		3,50	3,50						
Масса полуфабриката			60,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса готовых тефтелей			50,00						
сметанно-томатный соус			25,00						
сметана		6,25	6,25						
Мука пшеничная		1,88	1,88						
вода		18,75	18,75						
томатная паста		1,25	1,25						
соль иодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная	130			3,72	1,26	27,63	141,76		№219, сб дошк2016
вермишель		45,50	45,50						
соль иодированная		0,35	0,35						
Вода		275,00	275,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
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	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	677			16,17	16,08	83,63	557,46	9,78	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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						
крупы 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						
Рис отварной рассыпчатый с	130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						

Чай с мармеладом	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		98,00	98,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Ддели +, 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60	№118 Дели2016
Итого:		613			17,48	13,87	111,45	637,27	3,87	
ВСЕГО:		1879			50,68	48,01	253,53	1675,50	15,55	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Крупа 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						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	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 Дели2016
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 (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		69,38	55,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
масса протертой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	180/10			4,56	4,48	13,61	123,47	4,19	№91,128 сб дошк 2016
картофель		79,80	60,00						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,60	7,20						
Масло растительное		1,80	1,80						
соль иодированная		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						
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 иодированная		0,10	0,10						
Масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошк ольм. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		51,16	49,00						
или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		0,80	0,80						
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 иодированная		0,52	0,52						
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	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	685			23,17	25,78	92,55	707,40	25,59	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный запеченный с повидлом	130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
Творог		121,20	120,00						
Манная крупа		10,40	10,40						
Сахар		10,40	10,40						
Яйцо куриное		6,24	5,20						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Сухари панировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
Повидло		20,40	20,00						
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						
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
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	486			20,00	16,40	70,32	509,15	100,34	
ВСЕГО:	1755			59,57	59,13	226,32	1709,61	127,55	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,41	12,99	55,44	388,76	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,10	3,86	46,02	3,86	№36 СБ дошк. 2016
		61,50	48,00						
		11,40	10,00						
		3,00	3,00						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73,сб дошк 2016
		45,00	36,00						
		28,73	21,60						
		9,00	7,20						
		8,57	7,20						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		84,9	55,13						
		57,89	55,13						
		16,53	13,12						
		18	15						
		1,5	1,5						
			8						
		0,57	0,57						
		0,84	0,7						
		5,25	5,25						
			82,6						
		2,6	2,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	172,30	1,36	№180, сб дошк2016
		54,70	54,70						
		82,00	82,00						
		0,33	0,33						
			115,00						
		22,00	17,00						
		2,40	2,00						
			130,00						
		3,00	3,00						
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
		18,40	18,00						

Сахар		6,00	6,00							
вода		183,00	183,00							
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	675			19,85	22,32	78,35	600,48	15,73		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28		№229,сб дошк2016
яйцо		114,00	95,00							
молоко		60,00	60,00							
масса омлетной смеси			155,00							
масло сливочное		2,50	2,50							
соль иодированная		0,40	0,40							
масса готового омлета			150,00							
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03		№ 392 Дели 2010
чай весовой		0,45	0,45							
сахар		6,00	6,00							
Вода		180,00	180,00							
Булочка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00			Сборник индивидуальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань 1997
Мука пшеничная		31,00	31,00							
Мука пшеничная		1,00	1,00							
дрожжи сухие		0,40	0,40							
соль иодированная		0,40	0,40							
Сахар		1,00	1,00							
Масло сливочное		2,50	2,50							
Яйцо		3,00	2,50							
молоко		12,50	12,50							
масса теста			50,00							
Сахар		5,00	5,00							
Масло сливочное		2,50	2,50							
масса пф			57,50							
яйцо		0,90	0,75							
Масло растительное		0,13	0,13							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) разливной	180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60		№418 Дели2016
Итого:	596			21,31	29,90	66,83	611,33	3,91		
ВСЕГО:	1858			57,79	69,71	210,81	1702,57	23,38		

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр.) брутто	(в гр.) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб дошк2016
		75	60						
		0,6	0,6						
Рассольник ленинградский на бульоне из индейки, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сбдошк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски	40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
		56	56,0						
		0,4	0,40						
			40,0						
		26,40	22,00						
		12,50	12,00						
		2,50	2,50						

Макаронные изделия отварные	бульон	130	10,00	10,00	3,92	3,36	27,64	145,06	№219 С6 дошк 2016	
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		672			21,98	22,17	95,82	680,76	15,01	
УПЛОТНЕННЫЙ 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 иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		120	120	120	0,48	0,48	11,76	56,40	10,00	№386 СБ
	(яблоки, или апельсин, или Банан, или мандарин)									
Итого:		463			24,81	20,57	50,77	491,08	13,37	
ВСЕГО:		1724			66,64	61,45	221,44	1719,53	33,00	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			7,44	8,07	33,81	238,71	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			12,58	14,98	59,65	424,97	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
		69,38	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,95	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		0,80	0,80						
Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	24.06.2020
		107,3	101,2						
			44						
		193	145,1						
		15	12,5						
		7,9	6,3						
		5,1	5,1						
		0,8	0,8						
		25,1	25,1						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
		16,53	14,50						
		9,18	9,00						

	масса отварных сухофруктов			14,40					
	Вода		183,00	183,00					
	сахар		6,00	6,00					
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		665			21,78	18,34	77,43	569,17	5,31
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46 №234 сб шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2					
	соль иодированная		0,7	0,7					
	хлеб пшеничный		12,6	12,6					
	молоко		18,20	18,2					
	сахари панировочные		7,0	7,0					
	масса полуфабриката			81,0					
	масло растительное		3,0	3,0					
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79	№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80					
	соль иодированная		0,60	0,60					
	Вода питьевая		281,70	281,70					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92 №399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,4	18					
	сахар		6	6					
	Вода питьевая		180	180					
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Сок (нектар) разливной		180	180	180	0,80		18,18	76,00	3,60 №418 Дели 2016
Итого:		638			18,81	11,14	108,93	608,26	47,98
ВСЕГО:		1887			58,39	48,97	253,57	1694,40	55,77
ИТОГО за 10 дней		18153			591,00	597,94	2264,87	16987,76	472,57
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1815			59,10	59,79	226,49	1698,78	47,26

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
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 (ДООУ) 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 I категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%