

Утверждаю
 Директор ООО "АБК-ИЗБИМЕНТ"
 Рахматуллин Р.Р.



Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации

Примерное 10-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	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	крупка геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	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	кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	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 (батик, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. С6 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы	цпльята-бройлеры потр с/м	180/10	24,30	23,00	5,44	5,30	13,53	133,43	4,38	№91 сб дошк 2016
	масса отварной мякоти птицы		10,00	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	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	16,20						
Пудинг рыбный	масса готовых клецек	60/20		18,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пюре картофельное	рыба (минтай с/м БГ)	140	68,34	50,25	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы		39,75	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	60,00						
	соус молочный		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	20,00								
Напиток из сухофруктов	картофель	180	159,60	119,70	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,52	0,52						
Хлеб пшеничный	сухофрукты	35	15,30	15,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012; табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00						
Итого:		705			25,91	16,78	86,89	614,39	22,45	
ПОЛДНИК										
Вак балиш с рисом и мясом	мука пшеничная в/с	90	31,00	31,00	7,02	10,35	28,62	234,63		См. меню сборника рецептов блюд кулинарных изделий татарской кухни 1997
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	яйцо куриное		3,10	2,60						
	масло сливочное		2,60	2,60						
	сахарный песок		1,00	1,00						
	молоко		12,50	12,50						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста		50,00	50,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						

	или фарш говжий		23,50	22,50								
	крупа рисовая		6,00	6,00								
	масса сваренного риса до подготовности			15,00								
	лук репчатый		7,80	6,50								
	масло сливочное		7,50	7,50								
	соль йодированная		0,50	0,50								
	выход фарша			50,00								
	яйцо куриное		1,20	1,00								
	масло сливочное		1,00	1,00								
	масло растительное		0,25	0,25								
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	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 апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк. 2016	
Итого:		376			7,48	10,77	44,43	305,57	10,03			
ВСЕГО:		1670			52,51	48,37	198,53	1454,01	35,12			

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г.)	Кол-во (в г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
					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 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	3,29	
2-ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат картофельный с морковью и соевыми огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23, сб.дошк 2016
	картофель		32,88	24,00						
	огурцы соевые		32,76	18,00						
	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		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.дошк 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			26,63	36,17	105,74	772,91	16,46	
ПОЛДНИК										
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:									
	масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	творог		78,50	78,50						
	сахарный песок		15,00	15,00						

Чай с сахаром и лимоном	яйцо куриное	18,00	15,00								
	пшеница низ:										
	масло сливочное	4,25	4,25								
	мука пшеничная	7,80	7,80								
	сахарный песок	4,25	4,25								
Фрукты свежие	чай весовой	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели +, 2016		
	сахар	6,00	6,00								
	лимон	8,00	7,00								
	вода	180,00	180,00								
(абрикосы или апельсины, или бананы или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012	
Итого:	443			20,07	11,49	85,59	526,48	12,83			
ВСЕГО:	1737			58,37	53,20	265,25	1785,49	35,18			

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	крупа рисовая	180/3	13,50	13,50	5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	крупа пшеничная		10,00	10,00						
	молоко		90,00	90,00						
	сахар		68,00	68,00						
	соль иодированная		2,50	2,50						
Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	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, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	Итого:	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с курагой	морковь	60	65,00	52,00	0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016
	масса припущенной моркови		48,00	48,00						
	курага		6,84	6,70						
	масса набухшей кураги		10,00	10,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Суп картофельный с куриными фрикадельками	картофель	180/10	106,40	80,00	3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	фрикадельки куриные									
	цпмзла-бройлеры потр с/м или фарш куриный		17,56	11,40						
	лук репчатый		11,97	11,40						
	яйцо куриное		1,19	1,00						
	вода питьевая		0,96	0,80						
	соль йодированная		1,00	1,00						
	масса полуфабриката фрикаделек		0,10	0,10						
	масса готовых фрикаделек		14,30	10,00						
	Птица тушенная с овощами по-татарски		цпмзла-бройлеры потр с/м	40/30						
соль иодированная		0,40	0,40							
масса отварной мякоти птицы		40,00	40,00							
лук репчатый		26,40	22,00							
морковь		12,50	12,00							
масло сливочное		2,50	2,50							
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия	130/3	45,50	45,50	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
Кисель	соль иодированная	180	0,50	0,50	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	масло сливочное		3,00	3,00						
	кисель-концентрат		21,00	21,00						
Хлеб ржаной	сахар	35	6,00	6,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	вода		180,00	180,00						
			35,00	35,00						
Итого:	668				21,70	20,85	78,51	605,56	14,78	
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	155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Хлеб пшеничный	масса готового омлета	30	150,00	150,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
	вода		30,00	30,00						

Напиток из шиповника	шиповник: сахар вода	180/6	18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
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			61,13	68,42	205,69	1701,59	61,74	

День 4 - ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	крупа ячневая молоко вода сахар соль водированная масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток сахар молоко вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок рябиновой		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Салат из свежих с яблоками	свекла яблоки свежале масло растительное	60	61,50 11,40 3,00	48,00 10,00 3,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк 2016
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	говядина (лопатка б/к) масса отварной говядины крупа пшенная картофель морковь лук репчатый масло растительное соль водированная бульон или вода	180/10	16,00 11,00 80,00 9,00 8,60 1,80 0,60 126,00	16,00 10,00 11,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль водированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	63,30 0,70 12,60 18,20 7,00 3,00	46,20 0,70 12,60 18,20 7,00 3,00	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
Пюре картофельное с маслом сливочным	картофель молоко масло сливочное соль водированная масло сливочное	140/3	159,60 22,12 5,00 0,52 3,00	119,70 21,00 5,00 0,52 3,00	2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из урожая	урюк масса отварных сухофруктов вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
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:		713			22,06	17,08	86,79	590,19	25,85	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком стущеным	творог крупа манная айца сахар сметана масло сливочное сухари панировочные соль водированная молоко стущенное	130/20	121,55 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251. сб дошк 2016
Чай с сахаром	чай всесовой сахар вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 Дели 2016
Итого:		336			24,26	20,08	38,80	432,30	0,57	
ВСЕГО:		1633			58,41	49,61	199,65	1499,87	31,19	

День 5 - ый

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д

	соль		0,80	0,80											
	масса фарша			72,00											
Чай с сахаром и лимоном	яйцо куриное для смазки изделия	180/6/7	1,20	1,00											
	масло растительное		0,20	0,20											
	чай весовой		0,45	0,45		0,13	0,03	6,23		26,48		2,83	№412 Делл 2016		
	Сахар		6,00	6,00											
Фрукты свежие (яблоки/лизи апельсины, или бананы/лизи мандарины)	лимон		8,00	7,00											
	Вода	100	180,00	180,00					0,90	0,20	8,10		43,00	60,00	табл 9 стр 184, Делл -, 2012
			100,00	100,00											
Итого:		423							11,93	14,23	36,63		314,48		62,83
ВСЕГО:		1731							49,16	61,20	185,42		1497,64		94,00

День 6 - ый

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г.) брутто	Кол - во (в г.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды			
Суп молочный с пшеном	ЗАВТРАК	200								
	крупя пшено		16,00	16,00	2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сб дошк 2016
	сахар		1,60	1,60						
	молоко		140,00	140,00						
	вода		60,00	60,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль поваренная		1,00	1,00						
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 маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Делл 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		421			8,29	10,47	32,12	258,64	2,04	
Сок разливной	2 - ой ЗАВТРАК	180								
		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Делл 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
Салат из кукурузы к/с	ОБЕД	50								
	кукуруза к/с		77,60	46,50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	сахар		1,00	1,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Ворш 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 поваренная		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
	цмплата - 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 поваренная		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, Делл -, 2012
Итого:		657			21,82	18,88	64,40	522,62	13,73	
Омлет натуральный	ПОЛДНИК	150								
	яйцо		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 поваренная		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 144, Делл -, 2012
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Делл 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		20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Делл -, 2012
	печенье									
Итого:		396			17,83	27,09	39,27	472,26	1,31	
ВСЕГО:		1654			48,85	56,44	153,97	1329,84	20,68	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г.) брутто	Кол - во (в г.) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3								
					6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
								Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	крупа рисовая молоко вода сахар соль иодированная масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
Чай с молоком, сахаром	чай весовой сахар молоко вода	180/6	0,45 6,00 92,00 90,00	0,45 6,00 90,00 90,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезной сыр масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			11,99	13,63	64,54	429,53	2,28	
2-ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками	морковь яблоки масло растительное сахарный песок	60	62,50 11,40 2,40 1,20	50,00 10,00 2,40 1,20	0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
Суп-лапша домашняя	мука пшеничная яйцо вода соль иодированная масса подсушенной лапши морковь лук репчатый масло растительное бульон соль иодированная	180	15,00 4,80 2,80 0,20 16,00 10,00 9,52 4,00 170,00 0,80	15,00 4,00 2,80 0,20 16,00 8,00 8,00 4,00 170,00 0,80	1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
Биточки "Домашние"	цукаты - бройзеры с/м или фарш куриный морковь лук репчатый масло растительное масса припущенного лука соль иодированная яйцо мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	70	84,90 57,80 16,53 18,00 1,50 8,00 0,57 0,84 5,25 2,60	55,13 55,13 13,12 15,00 1,50 8,00 0,57 0,70 5,25 2,60	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Картофель запеченный	картофель масло растительное соль йодированная	140	270,00 5,00 0,35	203,00 5,00 0,35	3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб ок 2017
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие апельсин лимон вода сахар	180	27,40 9,00 6,66 183,00 6,00	24,00 6,00 6,00 183,00 6,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дел 4, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дел 4, 2012
Итого:		695			21,47	21,22	95,61	654,54	31,88	
ПОЛДНИК										
Сметанник	мука пшеничная мука пшеничная на подпыл яйцо куриное масло сливочное масло сахарный песок дрожжи соль иодированная сметана сахарный песок яйцо куриное яйцо куриное масло растительное	75	22,50 2,25 3,60 2,00 7,50 0,75 0,23 0,30 37,50 6,00 14,40 1,80 0,25	22,50 2,25 3,00 2,00 7,50 0,75 0,23 0,30 37,50 6,00 12,00 1,50 0,25	3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник вып. блюд в кулинарии госпит. стр 165 Казань 1997
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой сахар лимон вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дел 2010
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан или манго)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		368			4,82	8,77	35,88	244,76	12,98	
ВСЕГО:		1652			43,21	48,13	203,58	1420,83	47,68	

День 10-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
								Ккал	С	

ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д		
		90,00	90,00								
		68,00	68,00								
		2,50	2,50								
		0,50	0,50								
		3,00	3,00								
Чай с сахаром, с яблоком	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016		
		6,00	6,00								
		11,40	10,00								
		180,00	180,00								
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010		
		5,00	5,00								
Итого:	414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89			
Сок рахинной	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016		
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60			
ОБЕД											
Салат из зеленого горошка к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 Сб дошколь 2016		
		2,50	2,50								
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками	180/10	6,00	6,00	2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016		
		80,00	60,00								
		9,00	7,20								
		8,60	7,20								
		1,80	1,80								
		0,60	0,60								
		126,00	126,00								
		17,56	11,40								
		11,97	11,40								
		1,19	1,00								
		0,96	0,80								
		1,00	1,00								
		0,10	0,10								
			14,30								
			10,00								
Капуста тушеная с мясом	185	165,60	132,00	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022		
		30,00	30,00								
			120,00								
		13,20	11,00								
		1,20	1,20								
		45,70	43,75								
		45,70	43,75								
			35,00								
		3,60	3,60								
			18,00								
		18,00	18,00								
		0,84	0,84								
		0,84	0,84								
		1,50	1,20								
		0,43	0,36								
		1,08	1,08								
		0,24	0,24								
		0,18	0,18								
		0,18	0,18								
Кисель	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК		
		6,00	6,00								
		180,00	180,00								
Хлеб ржаной	40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012		
Итого:	645			16,09	17,24	61,09	483,36	32,76			
ПОЛДНИК											
Эчпочмак с мясной фаршем	100	31,00	31,00	11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022		
		1,00	1,00								
		3,12	2,60								
		2,60	2,60								
		1,00	1,00								
		12,50	12,50								
		0,30	0,30								
		0,40	0,40								
			50,00								
		24,15	23,00								
		24,15	23,00								
		37,50	30,00								
		10,38	8,65								
		4,50	4,50								
		0,53	0,53								
			65,00								
		1,02	1,60								
		0,30	0,30								
		1,00	1,00								
Напиток из шиповника	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016		
		6,00	6,00								
		180,00	180,00								
Фрукты свежие	100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели - 2012		

(объект или именован, или банкет или мероприятие)								
Итого:	386		12,71	6,80	52,68	342,38	103,92	
ВСЕГО:	1 628		39,84	34,20	194,24	1283,60	142,17	
ИТОГО за 10 дней	16730		522,23	515,61	2035,76	15036,76	628,40	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1673		52,22	51,56	203,58	1503,68	62,84	

Примечание:

1. Присмотренные 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 дополнительных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дополнительных образовательных учреждениях. Тютельян В.А., МогильныйМ.И. Москва Дели принт 2010г;
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. Тютельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тютельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей в Москве. 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 дополнительных образовательных организациях. Тютельян В.А., МогильныйМ.И. 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 расчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель расчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходов) моркови, свекла расчитана с 1,09 (20% отходов)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - сырцы соевые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%