



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



День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Изюбр. продукты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль йодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
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 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	0,07	№3 сб дошк 2016
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или бананы или манго)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Нарз кабачковая	Нарз кабачковая	50	51,00	50,00	1,37	3,59	7,27	66,90		ТТК
Суп картофельный с капустой на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная бульон капуста Мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль йодированная масло растительное масло растительное	180	79,80 9,00 8,60 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,92 8,80 0,16 16,20 18,00	60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 135,00 18,00 5,50 0,60 1,60 8,80 0,16 16,20 18,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
Пюре из отварной рыбы	Пюре из отварной рыбы с/м масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль йодированная масло сливочное	200	78,00 8,00 11,90 16,25 55,00 86,00 0,80 168,00	73,60 8,00 10,00 13,00 55,00 86,00 0,80 168,00	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
Напиток из суфлюжков	суфлюжки Сахар вода	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		690			21,89	18,87	104,47	699,65	4,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пюре рыбное	рыба (минтай с/м БГ) масло сливочное Хлеб пшеничный яйцо молоко масло сливочное соль йодированная Масло растительное масло сливочное Сок томатный молоко масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль йодированная масло сливочное	60/20	68,34 39,75 8,25 6,30 12,00 2,25 0,40 1,00 1,10 1,10 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	50,25 39,75 8,25 5,25 12,00 2,25 0,40 1,00 1,10 1,10 10,00 1,10 1,10 10,00 0,20 0,13 20,00	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное	140	158,60 22,12 5,00	119,70 21,00 5,00	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016

Чай с сахаром	соль йодированная	180/6	0,52	0,52	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						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		641			24,27	15,15	70,62	516,36	17,99	
ВСЕГО:		1840			60,46	50,73	244,53	1705,06	35,06	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
	ЗАВТРАК		брутто	нетто				Ккал		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	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	Какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,69	13,29	66,17	443,62	2,29	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в инд упаковке		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 картофельный с зеленым горошком к/с	картофель	60	56,11	33,60	1,18	3,15	5,87	56,52		№26, СБ дошк 2016
	морковь		11,97	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, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая	180/7	20,00	16,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	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	говядина лопатка б/к	40/40	64,00	64,00	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины		40,00	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	гречневая крупа	130/3	61,90	61,90	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок	яблоки свежие	180	34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		720			27,70	26,29	110,91	799,13	9,26	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
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						
	Яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		4,25	4,25						
	Мука пшеничная		7,80	7,80						
	Сахарный песок		4,25	4,25						

Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	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						
Итого:		523			23,79	15,49	72,15	522,48	3,28	
ВСЕГО:		1847			66,18	55,07	269,43	1850,03	18,83	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов		
			(в г)	г.)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С			
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		3,00	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			12,68	13,77	56,01	419,33	1,45			
2 - ой ЗАВТРАК												
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012		
(яблоки или апельсины, или банан или мандарин)												
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00			
ОБЕД												
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016		
	свекла		63,84	48,00								
	яблоки		11,40	10,00								
	масло растительное		3,00	3,00								
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		180/20			5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106, 107 сб тех 2017		
	картофель		95,76	72,00								
	морковь		9,00	7,20								
	лук репчатый		8,60	7,20								
	томатная паста		0,72	0,72								
	масло растительное		1,80	1,80								
	Бульон		126,00	126,00								
	соль иодированная		0,60	0,60								
	фрикадельки рыбные:			20								
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80								
	или фарш рыбный		19,00	18,80								
	яйцо куриное		2,88	2,40								
	лук репчатый		3,60	3,00								
	соль иодированная		0,24	0,24								
	вода питьевая		3,00	3,00								
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00								
	масса готовых фрикаделек			20,00								
	Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75		0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		цыплята - бройлеры с/м		84,9	55,13							
		или фарш куриный		57,89	55,13							
морковь			16,53	13,12								
Лук репчатый			18	15								
Масло растительное			1,5	1,5								
масса припущенного лука				8								
соль иодированная			0,57	0,57								
яйцо			0,84	0,7								
Мука пшеничная			5,25	5,25								
масса полуфабриката				82,6								
масло растительное			2,6	2,6								
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным			130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016	
		макаронные изделия		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00								
	соль иодированная		0,50	0,50								
	Масло сливочное		3,00	3,00								
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 пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012 табл 6 стр 144, Дели +, 2012		
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00			
Итого:		718			26,67	20,90	102,98	705,57	10,03			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016		
			185,00	180,00								
Кондитерское изделие Омлет натуральный	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012 №229, сб дошк 2016		
		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28			
	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, Деян +, 2012 №399 сб дошк 2016
Напиток из шиповника	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	
шиповник		18,40	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Итого:	566			22,80	35,92	44,14	592,04	44,65	
ВСЕГО:	1793			63,65	71,09	224,13	1812,94	66,13	

День 5 - ый

Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
крупя гречневая		36,00	36,00						
сахар		3,80	3,80						
молоко		126,00	126,00						
вода питьевая		27,00	27,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Чай без сахара, с мармеладом	180/20			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			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:	418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58	
2 - ой ЗАВТРАК									
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:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из фасоли, кукурузы к/с, с соевыми огурцами и гречками	60			2,44	6,98	5,57	46,18	0,95	Акт проработки ТТК 301
фасоль к/с		48,00	24,00						
кукуруза к/с		15,00	9,00						
огурцы соевые		27,30	15,00						
масло растительное		3,00	3,00						
хлеб пшеничный		16,92	14,22						
масса подсушенных гренок			9,00						
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		16,20	16,00						
Морковь		12,80	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
говядина (котлетное мясо 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		1,60	1,00						
соль йодированная		0,10	0,10						
масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные	70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40						
или фарш говяжий		46,20	44,40						
Лук репчатый		16,80	14,00						
масло растительное		2,10	2,10						
Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
вода питьевая		14,00	14,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
Мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
масса полуфабриката			84,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей	150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016.
картофель		66,50	50,00						
морковь		30,00	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		41,00	32,75						
масса припущенной капусты			30,00						
соль йодированная		0,75	0,75						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:									
вода		40,00	40,00						№366, сб дошк 2016
Масло сливочное		1,80	1,80						
Мука пшеничная		1,80	1,80						
Морковь		3,00	2,40						
Лук репчатый		1,44	1,20						
томатная паста		2,40	2,40						
Масло сливочное		0,60	0,60						
сахар		0,40	0,40						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса соуса			40,00						
масса рагу			150,00						
Компот из свежих фруктов	180			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						
Вода		183,00	183,00						
сахар		6,00	6,00						
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	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:	725			24,47	35,83	79,23	703,99	30,52	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Рыба, тушеная с овощами	50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школьн. 2017

	минтай ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб тех 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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели т, 2012
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						
Итого:		630			22,70	15,44	78,67	552,19	7,03	
ВСЕГО:		1873			59,41	64,85	238,61	1754,15	49,13	

2 неделя

День 6 - ый

День 6 - ый										
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 манная молочная с маслом сливочным		180/3								
	Крупа манная		22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Чай с молоком,сахаром	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00						
	чай весовой		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						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	90,00	90,00						
	Батон нарезной		30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,77	12,20	55,05	373,74	2,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		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								
	кукуруза к/с		77,60	46,50	1,4415	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7								
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200								
Напиток из сухофруктов		180								
	сухофрукты		15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	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:		662			22,16	18,94	66,39	532,53	13,73	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180								
	кисломолочный напиток		185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Омлет натуральный		150								
Хлеб пшеничный		25								
Итого:		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012

Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой Сахар яблоки Вода	180/6/10	0,45 6,00 11,40 180,00	0,45 6,00 10,00 180,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
Итого:		591			24,17	33,51	59,26	635,97	1,76	
ВСЕГО:		1857			58,10	64,65	200,90	1627,04	21,92	

День 7- ой

день 7-ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	крупка 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
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 2016
Итого:		404			10,50	12,32	64,41	411,26	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
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:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	1,37	3,59	7,27	66,90		ТТК
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	крупка пшенная картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода фрикадельки куриные: цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный лук репчатый яйцо куриное вода питьевая соль йодированная масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек	180/10	11,00 80,00 9,00 8,60 1,80 0,60 126,00 17,56 11,97 1,19 0,96 1,00 0,10 14,30 10,00	11,00 80,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00 11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 14,30 10,00	2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
Биточки рубленные из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупка манная яйцо Лук репчатый вода соль иодированная сахар сухари панировочные Масло растительное Масса полуфабриката	80	82,20 63,00 2,10 1,44 18,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00 94,40	60,00 60,00 2,10 1,20 15,00 11,20 0,65 0,16 8,00 2,00 94,40	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
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 шк 2017
Булочка дорожная	Мука пшеничная мука пшеничная на подпыл Сахар Масло сливочное соль иодированная дрожжи сухие вода масса полуфабриката для крошки: мука пшеничная масло сливочное масса крошки масло растительное для смазки изделий	50	30,50 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 57,00 1,20 1,00 2,00 1,00	30,00 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 57,00 1,20 1,00 2,00 1,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	28,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		735			24,28	28,92	127,05	877,37	27,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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
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 №399 сб дошк 2016
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Итого:		546			18,49	13,88	50,30	400,28	90,72	
ВСЕГО:		1785			53,66	55,52	251,57	1735,91	130,26	

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
	Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	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						
	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			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок в инд упаковке		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 с зеленым горошком к/с		60			0,84	6,02	4,37	75,06		ТТК №1235 согласно АП от 04.02.2026
	свекла		27,20	20,00						
	морковь		13,40	10,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса бланшированного лука			4,50						
	огурцы соленные		18,20	10,00						
	зеленый горошек к/с		16,70	10,00						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	масло растительное	180/10/7	6,00	6,00	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 иодированная		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 иодированная		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 5/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 иодированная		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 иодированная		0,20	0,20						
сахар	0,20	0,20								
масса готового соуса		20,00								
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						
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:		695			22,39	23,10	86,26	655,41	11,06
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,14	0,24	14,24	67,80	0,00 табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг творожный заливочный 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					
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					
Итого:		536			24,13	20,27	66,89	544,10	0,91
ВСЕГО:		1835			60,93	59,13	233,51	1725,47	18,26

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша пшенная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа пшенная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			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	0,04	№3 сб дошк 2016
	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	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, или банан, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из квашеной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85		№47 сб шк 2017
	капуста квашеная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	сахар		2,50	2,50						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
Рыба, тушеная с овощами		50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы. 2017
	мякоть ПБГ		86,30	63,00						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	морковь		12,50	10,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
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 йодированная		0,52	0,52						
Булочка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник национальных 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 йодированная		0,40	0,40						
	Сахар		1,00	1,00						

Компот из свежих фруктов		180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ГТК
яблоки свежие			27,40	24,00						
апельсин			9,00	6,00						
лимон			6,66	6,00						
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:		650			17,46	16,44	55,08	452,13	39,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)			185,00	180,00						
Кондитерское изделие		35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
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 йодированная			0,40	0,40						
масса готового омлета				150,00						
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	43,92	№399 сб дошк 2016
Шиповник			18,40	18,00						
сахар			6,00	6,00						
Вода питьевая			180,00	180,00						
Итого:		638			24,12	31,47	57,54	609,71	45,46	
ВСЕГО:		1 892			51,02	58,00	185,34	1501,82	89,50	
ИТОГО за 10 дней		18324			585,97	587,74	2279,16	16920,55	555,12	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1832			58,60	58,77	227,92	1692,05	55,51	

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур 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 утилитности;
 - 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 с1 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%