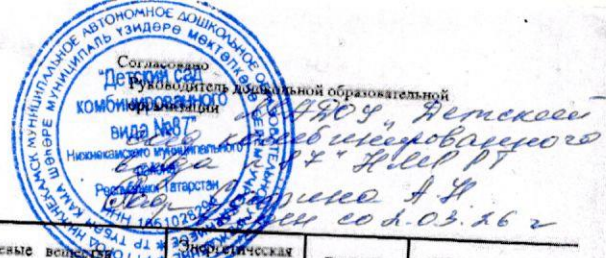


утверждаю
 Директор ООО "АБК-Деймен"
 Расмагуллин Р.Р.



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



День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Кана геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3								
Крупа геркулесовая		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 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 Деми 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 с сахаром (вагик, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Кондитерское изделие									
печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 130, Деми +, 2012
Итого:	200			6,72	6,46	25,07	185,40	1,26	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк, Сб 2016
икра кабачковая		51,00	50,00						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб 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 иодированная		0,16	0,16						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
целлофан-бройлеры с/м		78,00	73,60						
масса отварной птицы			32,00						
масло сливочное		8,00	8,00						
Лук репчатый		11,90	10,00						
Морковь		16,25	13,00						
Крупа рисовая		55,00	55,00						
вода		86,00	86,00						
соль иодированная		0,80	0,80						
масса гарнира			168,00						
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	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Деми +, 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Деми +, 2012
Итого:	690			20,97	17,63	100,17	667,55	4,97	
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		6,30	5,25						
молоко		12,00	12,00						
масло сливочное		2,25	2,25						
соль иодированная		0,40	0,40						
Масло растительное		1,00	1,00						
масса пудинга			60,00						
Соус молочный									
молоко		10,00	10,00						
масло сливочное		1,10	1,10						
Мука пшеничная		1,10	1,10						
Вода		10,00	10,00						

	сахар		6,00	6,00							
	соль йодированная		0,60	0,60							
	масса полуфабриката			137,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	масса готовых сырников			120,00							
	повидло		30,60	30,00							
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016	
	Сахар		0,45	0,45							
	лимон		6,00	6,00							
	Вода		8,00	7,00							
Сок в инд.упаковке			180,00	180,00							
Итого:		125	125,00	125,00	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016	
ВСЕГО:		1749			23,42	17,48	52,85	459,28	5,79		
					67,66	67,40	217,18	1755,36	25,81		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каца "Дружба" молочная с маслом сливочным	Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар соль йодированная Масло сливочное	180/3	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	13,50 10,00 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
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	Вода Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	1,80 30,00 5,10 5,00	1,80 30,00 5,00 5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
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	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,50	0,45	
ОБЕД										
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	картофель морковь зеленый горошек к/с лук репчатый масло растительное	60	44,70 11,25 15,00 7,20 3,00	33,60 9,00 9,00 6,00 3,00	1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	№26, сб дошк 2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	картофель крупа перловая морковь лук репчатый масло растительное огурцы соленые соль йодированная бульон сметана	180/7	75,80 8,00 10,00 4,76 3,00 21,84 0,70 132,00 7,00	60,00 8,00 8,00 4,00 3,00 12,00 0,70 132,00 7,00	1,63	4,71	8,88	88,56	6,06	№82 сб дошк 2016
Биточки "Домашние"	шпикета - бройлеры с/м ини фарш куриный морковь лук репчатый масло растительное масса приущенного лука соль йодированная яйцо Мука пшеничная масса полуфабриката масло растительное	70	84,9 57,89 16,53 18 1,5 0,57 0,84 5,25 2,6	55,13 55,13 13,12 15 1,5 0,57 0,7 5,25 2,6	10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль йодированная Масло сливочное	130/3	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Слеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Слеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		705			23,79	22,93	101,43	700,55	16,52	

		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						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели+, 2012
Пирожок печеный с повидлом		50			2,92	3,13	28,98	155,83	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		25,00	25,00						
	Мука пшеничная в/с		1,20	1,20						
	Масло сливочное		1,13	1,13						
	Сахарный песок		1,33	1,33						
	Яйцо куриное		1,60	1,33						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода питьевая		10,00	10,00						
	Повидло		16,80	16,70						
	Масло растительное		0,17	0,17						
	Яйцо куриное		1,20	1,00						
Напиток из повидломка		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	повидлом		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	табл 9 стр 186, Дели+, 2012
	(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)									
Итого:		216			20,55	28,65	60,56	585,37	82,23	
ВСЕГО:		1530			64,68	76,00	247,83	1932,11	101,51	

День 4 - й

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г) брутто	(в г) 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 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
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:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
	морковь		62,50	50,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	сахарный песок		1,20	1,20						
Суп крестьянский с пшенной крупой на бульоне из индейки		180			1,07	3,54	4,38	54,90	7,11	№98 сб шк 2017
	крупа пшенная		3,60	3,60						
	капуста свежая		27,50	22,00						
	картофель		23,94	18,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		144,00	144,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	филе индейки с/м (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Каша гречневая рассычатая 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 иодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	Урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						

Хлеб пшеничный		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Итого:		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Итого:		693			25,38	18,68	94,78	651,48	18,33	
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		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	0,00	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 120 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						
Сок в под упаковке		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		586			29,48	24,89	84,22	668,10	4,57	
ВСЕГО:		1883			67,04	56,02	255,08	1805,43	28,07	

Дели 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	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
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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						
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:		416			9,19	11,16	50,80	341,55	3,95	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (йогурт, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45	
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						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с гренками		180/10			5,20	3,95	19,31	143,56	4,19	№87 СБ дошк. 2016
	соль иодированная		0,50	0,50						
	картофель		47,88	36,00						
	горох		14,58	14,40						
	морковь		11,25	9,00						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		126,00	126,00						
	гренки			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Сотлеты из мяса птицы с маслом сливочным		70/2			12,17	8,83	11,34	173,80	0,63	№322, сб дошк 2016
	цыпленка-бройлеры потр с/м		81,90	53,00						
	ион фарш куриный		55,65	53,00						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						

	вода питьевая		18,20	18,20							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	сухари панировочные		7,00	7,00							
	масса полуфабриката			84,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
	масло сливочное		2,00	2,00							
Пюре картофельное	Картофель	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016	
Компот из свежих фруктов	Молоко		159,60	119,70							
	Масло сливочное		22,12	21,00							
	соль йодированная		5,00	5,00							
			0,52	0,52							
Хлеб пшеничный	яблоки свежие	180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК	
	апельсин		27,40	24,00							
	лимон		9,00	6,00							
	Вода		6,66	6,00							
	сахар		183,00	183,00							
Хлеб ржаной		6,00	6,00								
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Итого:		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
		717			26,54	21,82	96,47	700,96	33,19		
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
	молотый ПБГ с/м или фарш рыбный	50/25	45,00	32,50	6,84	1,65	6,29	67,53	1,11	ТТК 1230 по АП от 17.02.2026	
	хлеб пшеничный		34,20	32,50							
	вода питьевая		7,50	7,50							
	лук репчатый		10,00	10,00							
	масло растительное		12,00	10,00							
	масса приущенного лука		1,00	1,00							
	мука пшеничная в/с			7,50							
	соль йодированная		3,50	3,50							
	масса полуфабриката тефтелей		0,50	0,50							
	масло растительное			60,00							
	масло готовых тефтелей		2,00	2,00							
	сметанно-томатный соус			50,00							
	сметана			25,00							
	мука пшеничная в/с		6,25	6,25							
	вода питьевая		1,88	1,88							
	томатная паста		18,75	18,75							
	соль йодированная		1,25	1,25							
			0,20	0,20							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,5684	192,010		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Итого:	Крупа рисовая		46,80	46,80							
	соль йодированная		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 +, 2012	
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							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№86 СБ дошк 2016	
Итого:		537			12,76	7,77	87,25	473,34	11,14		
ВСЕГО:		1870			55,89	45,51	255,83	1674,05	48,73		

День 6 - ый 2 недели

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
			36,00	36,00						
			3,80	3,80						
			126,00	126,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
			27,00	27,00						
			3,00	3,00						
			0,50	0,50						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
			30,00	30,00						
			5,00	5,00						
Итого:										
		404			13,46	14,23	57,55	413,34	2,86	
Сладомолочный напиток каггык, кефир, напиток диетический (ражженка)	2 - ой ЗАВТРАК									
		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Завт из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
			77,60	46,50						
			1,00	1,00						

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	растительное	3,00	3,00							
	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							
	Гулкчи из отварной говядины	40/40								
	говядина дощика б/х	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								
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	130/3									
макаронные изделия	45,50	45,50								
вода	275,00	275,00								
соль йодированная	0,50	0,50								
Масло сливочное	3,00	3,00								
Напиток из сухофруктов	180									
сухофрукты	15,30	15,00								
Сахар	6,00	6,00								
вода	183,00	183,00								
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00							
Итого:	675									
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150								
яйцо	114,00	95,00								
соль йодированная	60,00	60,00								
молоко	2,50	155,00								
масса омлетной смеси	0,40	2,50								
масло сливочное	0,40	0,40								
соль йодированная	150,00	150,00								
масса готового омлета	25	25,00	25,00							
Хлеб пшеничный	180/6/10									
чай весомой	0,45	0,45								
Сахар	6,00	6,00								
яблоки	11,40	10,00								
Вода	180,00	180,00								
Булочка дорожная	50									
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 йодированная	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								
Сок я мод упаковки	1,00	1,00								
Итого:	125	125,00	125,00							
ВСЕГО:	1805									

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК									
	Крупа гречневая	180/3	22,50	22,50	6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00						
	Кофейный напиток		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						
Утерброд с сыром, маслом сливочным	Вода	30/5/5	108,00	108,00						
	Батон нарезной		30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						

Итого:		409	5,00	5,00	12,50	13,78	55,88	418,15	1,24	
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК	180			5,48	4,88	9,07			
Кондитерское изделие	печенье (или крекер)	20	189,00	180,00				102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		200	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Салат из квашенной капусты	ОБЕД	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		14,00	14,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	Масса подсушенной лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
Птица, тушеная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	32,40	№319,372 СБ дошк 2016
	индейка - бройлеры с/м		97,5	92,0						
	масса отварной мякоти птицы			40,0						
	соус сметанный :									
	Вода или отвар		15	15,0						№372 СБ дошк 2016
	сметана		5	5,0						
	Мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	картофель		137	103,0						
	морковь		37,5	30,00						
	Лук репчатый		28	23,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом			160,0						
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:		655			23,60	21,00	72,72	582,52	43,48	
Плов с сухофруктами	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150			4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
	крупа рисовая		39,00	39,00						
	вода питьевая		82,50	82,50						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масло сливочное		7,50	7,50						
	курага		10,20	10,00						
	морковь		18,75	15,00						
	изюм		10,20	10,00						
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	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
	(яблоки или апельсины, или банан, или мандарины)									
Итого:		466			7,43	11,08	74,45	432,45	100,84	
ВСЕГО:		1730			50,52	52,70	227,01	1618,52	147,90	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	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						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чайло 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						
Утробод с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон паровой		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						

сахарный песок		1,50	1,50							
масло сливочное		1,20	1,20							
яйцо куриное		1,56	1,30							
соль иодированная		0,40	0,40							
дрожжи сухие		0,20	0,20							
вода питьевая		10,00	10,00							
масса теста										
яйцо		14,40	12,00							
сметана		5,00	5,00							
масло растительное		0,10	0,10							
сахарный песок		0,40	0,40							
Сок в бутылочке	200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00		№418 Дели 2016
Итого:				22,32	17,53	87,64	589,00	4,37		
ВСЕГО:				64,91	55,10	257,80	1788,52	24,18		

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 манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ГТК №4Д
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 маслом сливочным	Батон пшеничный Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		554			15,12	15,95	61,35	450,40	2,88	
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										
Винегрет овощной	картофель свекла морковь капуста квашеная лук репчатый масло растительное	60	20,64 15,30 11,40 17,25 10,71 3,60	15,00 12,00 9,00 12,00 9,00 3,60	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
Суп картофельный с пшенной крупой, с мясом индейки	филе индейки с/м (филе грудок или бедра) масло отварного филе индейки крупка пшеничная картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода	180/10	14,00 11,00 80,00 9,00 8,60 1,80 0,60 126,00	14,00 10,00 11,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00	3,96	4,06	8,76	91,14	6,65	№86 сб дошк 2016
Котлеты рубленые из индейки	филе индейки с/м (филе грудок или бедра) Хлеб пшеничный Вода соль иодированная сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное	70	52,00 14,00 18,00 0,70 5,00 87,50 2,00	52,00 14,00 18,00 0,70 5,00 87,50 2,00	11,68	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №522, 2016
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	130/3	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ГТК
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		680			24,80	30,35	81,61	712,02	7,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные с маслом сливочным	рыба (молотая с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное Масло сливочное	70/2	63,30 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00 2,00	46,20 0,70 12,60 18,20 7,00 81,00 3,00 2,00	9,01	5,71	7,83	114,92	0,46	№234 сб шк 2017

Пюре картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели 4 2012
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели 4, 2012
Итого:		535			15,18	10,66	56,01	383,07	80,25	
ВСЕГО:		1949			60,33	61,46	206,53	1637,49	91,44	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порций	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
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 иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром, с яблоком	чай весовой	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
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:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток анцилофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели 4, 2012
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,50	0,54	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка в/с	зеленый горошек в/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк 2016
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	крупа рисовая	180/10	6,00	6,00	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	томатная паста		2,20	2,20						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	цыпленка-бройлеры потр. с/м или фарш куриный		17,56	11,40						
	лук репчатый		11,97	11,40						
	яйцо		1,19	1,00						
	вода для фарша		0,96	0,80						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	масса полуфабриката		0,10	0,10						
	масса готовых фрикаделек		14,30	10,00						
Капустя тушеная с мясом	капустя свежая	185	165,60	132,00	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый		13,20	11,00						
	масло растительное		1,20	1,20						
	масса пассерованного лука			5,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		45,70	43,75						
	или фарш говяжий		45,70	43,75						
	масса готового фарша	180/10	35,00	35,00						№86 сб дошк 2016
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60						
	масса соуса			18,00						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	масло сливочное		0,840	0,840						
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840						
	морковь		1,500	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль иодированная		0,18	0,18						
	сахар		0,18	0,18						
Компот из свежих фруктов	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						

		183,00	183,00						
Мода сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:		650			17,46	16,44	55,08	452,13	39,01
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный с сыром		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,35
	яйцо		120	100					
	молоко		57	57					
	сыр		15,3	15					
	масло сливочное		3	3					
	соль поваренная		0,4	0,4					
	масса готового омлета			150					
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Йогурт в яич. стаканчике		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45
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 питьевая		180,00	180,00					
Сок в яич. упаковке		125	125,00	125,00	0,63	0,60	12,63	53,00	2,50
Итого:		641			18,99	17,32	66,02	468,68	47,22
ВСЕГО:		1 905			52,55	54,52	203,45	1502,85	88,66
ИТОГО за 10 дней		18154			604,69	596,83	2311,39	17152,73	612,95
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1815			60,47	59,68	231,14	1715,27	61,30

табл 6 стр 144, Дели + 2012

№229, сб дошк 2016

табл 6 стр 134, Дели +, 2012

ТТК №399 сб дошк 2016

№418 Дели 2016

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могилявый М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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. Москва, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могилявый М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы)
 - морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огузки соевые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях