

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

День 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
		Крупа рисовая	13,50	13,50					
		Крупа пшеничная	16,00	16,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	68,00	68,00					
		Сахар	2,50	2,50					
		соль поваренная	0,50	0,50					
		Масло сливочное	5	5					
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 2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	400			10,50	16,76	55,33	415,31	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№420 СБ доник 2016
		кисломолочный напиток	185,00	180,00					
		Сахар	3,00	3,00					
Итого:	183			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80	2,77	№54 СБ доник, 2016
		икра кабачковая	51,00	50,00					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб доник 2016
		говядина (холодного жели)	11,97	11,4					
		лом фарш говяжий	11,97	11,4					
		Лук репчатый	1,19	1					
		Яйца	0,96	0,8					
		Вода для фарша	1	1					
		соль поваренная	0,6	0,6					
		Масса полуфабриката		14,3					
		масса готовых фрикаделек		10					
		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 поваренная	0,70	0,70					
		Вода	132,00	132,00					
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольный, №299, 2016
		говядина (холодного жели)	51,16	49					
		лом фарш говяжий	51,16	49					
		Лук репчатый	15,1	12,6					
		масло растительное	1,5	1,5					
		Хлеб пшеничный	11	11					
		вода питьевая	14,00	14,00					
		Сладкий консервированный	7	7					
		соль поваренная	0,7	0,7					
		Масса полуфабриката		84					
		масло растительное	0,8	0,8					
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	1,36	№180, сб доник 2016
		крупа гречневая	54,70	54,70					
		вода питьевая	82,00	82,00					
		соль поваренная	0,33	0,33					
		Масса овощей		115,00					
		морковь	22,00	17,00					
		лук репчатый	2,40	2,00					
		Масса овощей 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 доник 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	0,20	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:	693			26,44	22,43	100,54	721,84	11,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ доник 2016
		рыба (минтай с/м БГ)	68,34	50,25					
		Масса отварной рыбы		39,75					
		Хлеб пшеничный	8,25	8,25					
		айпо	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 (зеленый) с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
	чай зеленый 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	1,90	0,20	12,30	58,81	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			17,94	15,11	65,56	473,02	27,45	
ВСЕГО:		1832,00			60,20	58,88	229,44	1701,67	42,54	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	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
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		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	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк.2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	403			12,09	16,87	55,74	426,87	2,36	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир,дрожженка, катык,напиток изидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,45	
ОБЕД									
Салат из моркови	60			0,79	0,06	4,55	21,80	1,56	ТТК
		72,00	57,60						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63,сбдошк.2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		0,90	0,90						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк.2016
		78,00	73,6						
		8,0	32,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
		31,92	28,00						
		6,00	6,00						
		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			18,49	16,64	99,70	643,07	10,26	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 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	чай весовой	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016		
	Сахар		0,45	0,45								
	лимон		6,00	6,00								
	Вода		8,00	7,00								
Булочка дорожная	Мука пшеничная	50	180,00	180,00	3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016		
	мука пшеничная на подпыл		30,50	30,00								
	Сахар		1,00	1,00								
	Масло сливочное		6,00	6,00								
	соль иодированная		6,50	6,50								
	дрожжи сухие		0,30	0,30								
	вода		0,20	0,20								
	масса полуфабриката для крошки:		15,30	15,30								
	мука пшеничная			57,00								
	масло сливочное		1,20	1,20								
	масса крошки		1,00	1,00								
	масло растительное для смазки изделий			2,00								
Сок в инд упаковке			1,00	1,00								
Итого:		125	125	125	0,60	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016		
ВСЕГО:		1798,00			28,32	27,07	77,71	668,68	5,87			
					64,11	65,08	240,71	1830,42	18,94			

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каши ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
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 маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
		189	180						
Итого:	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		1,30	1,30						
		120,00	120,00						
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
		49,30	32,00						
		33,60	32,00						
		5,00	5,00						
		5,90	5,90						
			12,50						
		18,00	15,00						
		2,50	2,50						
			7,50						
		0,25	0,25						
		3,50	3,50						
			60,00						
			25,00						
		6,25	6,25						
		1,88	1,88						
		18,75	18,75						
		1,00	1,00						
		0,20	0,20						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3	45,50	45,50	4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
Кисель	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	180	275,00 0,50 3,00	275,00 0,50 3,00						
Хлеб пшеничный	Кисель-концентрат Сахар вода		21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75	0,99	ТТК
Хлеб ржаной		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	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										
Биточки рубленные из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный крупа 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	60,00 60,00 2,10 1,20 15,00 11,20 0,65 0,16 8,00 94,40	9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
Картофель тушеный с овощами в соусе	Картофель масло растительное Лук репчатый Морковь соль иодированная соус смстана Мука пшеничная вода соль иодированная	140	173,00 5,00 8,40 12,50 0,40 6,25 1,88 18,75 0,20	130,00 5,00 7,00 10,00 0,40 6,25 1,88 18,75 0,20	3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сбшк 2016
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6	18,4 6 180	18 6 180	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 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
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	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			17,60	20,81	79,02	576,35	90,26	
ВСЕГО:		1835			52,20	54,36	233,74	1668,69	103,81	

День 4 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды					
ЗАВТРАК											
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д		
		22,50	22,50								
		158,00	158,00								
		2,50	2,50								
		0,50	0,50								
Кофейный напиток с молоком	180/6	5,00	5,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016		
		2,50	2,50								
		6,00	6,00								
		90,00	90,00								
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	108,00	108,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016		
		30,00	30,00								
Итого:	406	5,00	5,00								
2 - ой ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	180			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03			
				2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016		
Итого:	180	185,00	180,00								
ОБЕД											
Салат из кукурузы и/с	50			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44			
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	180/10	кукуруза и/с	77,66	46,50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 СБ дошк 2016	
		сахар	1,00	1,00							
		масло растительное	3,00	3,00							
		Картофель	53,2	40	6,29	5,65	11,94	132,94	4,43		№87, сб дошк 2016
		Горох	16,2	16							
		Морковь	12,8	10,00							
		Лук репчатый	9,6	8,00							
		Масло растительное	4	4							
		соль иодированная	0,7	0,7							
		вода питьевая	140	140							
		Говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий	11,97	11,4							
		Лук репчатый	11,97	11,4							
		Яйцо куриное	1,19	1							
			0,96	0,8							

Котлеты рубленные из говядины	Вода питьевая	1	1								
	Соль йодированная	0,1	0,1								
	масса полуфабриката		14,3								
		70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошк. №299, 2016	
	говядина (котлетное мясо)		51,16	49							
	или фарш говяжий		51,16	49							
	Лук репчатый		15,1	12,6							
	масло растительное		1,5	1,5							
	Хлеб пшеничный		11	11							
	вода питьевая		14,00	14,00							
Капуста тушеная	Сухари панировочные		7	7							
	соль йодированная		0,7	0,7							
	масса полуфабриката			84							
	масло растительное		0,8	0,8							
		130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017	
	капуста свежая		186,3	149							
	масло растительное		4,55	4,55							
	морковь		3,25	2,6							
	лук репчатый		6,19	5,2							
	томатная паста		3,12	3,12							
Компот из урожая	мука пшеничная		1,56	1,56							
	сахар		1	1							
	соль йодированная		0,5	0,5							
		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	урюк		18,4	18,0							
	Сахар		6	6,0							
	вода		183	183,0							
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
	Хлеб ржаной										
	Итого:	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
		690			27,45	27,37	84,47	709,89	34,56		
Омлет с сыром	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК										
		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,35	№229, сб дошк 2016	
	айшо		120	100							
	молоко		57	57							
	сыр		15,3	15							
	масло сливочное		3	3							
	соль йодированная		0,4	0,4							
	масса готового омлета			150							
		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
Чай с сахаром	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74			
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
	Хлеб пшеничный										
	Сок в инд упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016	
	Итого:	511			15,89	16,93	71,82	474,41	2,88		
	ВСЕГО:	1787			58,61	63,71	228,51	1711,38	40,91		

Пудинг рыбный	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
		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						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	соль йодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный		10	10						
	молоко		1,1	1,1						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		10	10						
	Вода		0,2	0,2						
	Сахар		0,13	0,13						
	соль йодированная			20						
Компот из изюма и яблок	масса соуса									
		130/3			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		2,60	2,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		14,80	14,50						
	изюм		9,20	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
Хлеб ржаной	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
		45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
	Итого:	683	45,00	45,00	21,88	18,12	95,55	641,81	14,24	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Салат из свеклы отварной	50			0,70	3,01	4,13	46,40	3,33	№52 сб шк 2017
	свекла		60,80	47,50						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	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 сливочное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
Чай с сахаром и лимоном	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса притушенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сахар панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
Пирожок печеный с повидлом	Соус сметанный			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	чай весовой		0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
	Мука пшеничная в/с		30	30						
Хлеб пшеничный	Мука пшеничная в/с		1,32	1,32						
	Масло сливочное		1,32	1,32						
	Сахарный песок		2,04	2,04						
	Яйцо куриное		1,8	1,5						
	Соль йодированная		0,5	0,5						
	Дрожжи сухие		0,36	0,36						
	вода питьевая		14,04	14,04						
	Повидло		27,6	27						
	Масло растительное		0,19	0,19						
	Яйцо куриное		1,44	1,2						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012.
		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
	Итого:	613			24,90	26,27	91,25	695,44	21,31	
	ВСЕГО:	1902			65,03	63,12	243,58	1801,46	40,12	

День 6 - ый

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
-------------------------------	--------------	-----------------	-----------------	------------------	-------------------------	---------	------------------

ЗАВТРАК		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
Чай с молоком, сахаром	180/6	5	5						№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	
		6	6						
		92	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	90	90						№1 Дели2016
		30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		
Итого:	406	5,00	5,00						
2 - ой ЗАВТРАК				10,51	13,68	50,92	384,88	1,38	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт)		180		2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 Сб дошк 2016
Итого:	180	185	180						
ОБЕД				2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	
Салат из моркови	60	72,00	57,60	0,79	0,06	4,55	21,80	1,56	ТТК
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		0,90	0,90						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40	64,00	64,00	11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 Сб дошк 2016
		0,40	0,40						
		9,00	9,00						
		2,70	2,70						
		27,00	27,00						
		0,32	0,32						
		9,60	8,00						
		0,80	0,80						
		45,50	45,50	3,72	1,26	27,63	141,76		
		0,35	0,35						
Вармишель отварная	130	275,00	275,00						№219, сб дошк 2016
		2,00	2,00						
Напиток из сухофруктов	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	682			21,11	16,33	77,97	555,04	10,22	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Ватрушка королевская	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
		10,70	10,7						
		21,0	21,0						
		10,7	10,7						
		78,50	78,5						
		15,00	15,0						
		18,0	15,0						
		4,25	4,25						
		7,80	7,80						
		4,25	4,25						
Напиток из шиповника	180	18,4	18	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
		6	6						
		180	180						
Кондитерское изделие	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Сок в индивидуальной упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	
Итого:	475			21,18	13,17	92,55	571,78	46,42	№418 Дели2016
ВСЕГО:	1743			55,38	46,28	235,04	1603,59	58,56	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д

Кофейный напиток с молоком	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		5,00	5,00						
Бутерброд с маслом сливочным	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						
Сыр порционно	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	сыр		10,20	10,00						
Итого:		416			13,83	16,56	55,91	448,59	1,17	№15 сб шк 2017
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180/3			5,31	4,58	8,00	91,50	1,26	№420 СБ дошк 2016
	сахар		185,00	180,00						
Итого:		183	3,00	3,00						
ОБЕД										
Салат из свежей капусты	капуста свежая	60	70,00	55,50	0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
	масса пропеченой капусты			50,00						
	морковь		7,50	6,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель	180	79,8	60	3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016
	Морковь		9	7,20						
	Лук репчатый		8,6	7,20						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	бульон		135	135						
	клецки:			18						
	мука пшеничная		5,5	5,5						
	Масло сливочное		0,6	0,6						
	яйцо		1,92	1,6						
	вода		8,8	8,8						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно- томатном соусе	цыпленок - бройлеры с/м	50/25	48,80	31,70	8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
	или филе куриный		31,70	31,70						
	вода		5,00	5,00						
	рис		4,20	4,20						
	масса отварного рассыпчатого риса			12,50						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,90	1,90						
	вода		18,80	18,80						
Пюре Картофельное	томатная паста		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
	яблоки свежие	180	31,92	28,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
Хлеб ржаной	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Итого:		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144 Дели + 2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ)	70	71,4	52,5	8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	или филе рыбный		55,1	52,5						
	крупа манная		1,8	1,8						
	яйцо		1,26	1,05						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		10,0	10,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	Масса полуфабриката			83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая	130/3	54,70	54,70	3,80	2,37	26,43	141,96	1,36	№180, сб дошк 2016
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						

Чай с мармеладом	масса каши с овощами масло сливочное	160/10	3,00	130,00 3,00	0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины)	чай весовой вода питьевая мармелад	100	0,45 160 10 100	0,45 160 10 100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Итого:		503			15,02	8,44	80,60	457,02	11,60	
ВСЕГО:		1782			53,12	48,76	243,71	1658,30	41,12	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	22,50 158,00 2,50 0,50 5,00	5,17	4,31	29,13	178,49	1,05	ТТК №4Д
Какао с молоком	180	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Итого:	400			11,13	12,00	55,49	380,95	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34, сб дошк 2016
Пти со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	50,00 31,92 12,50 9,52 4,00 0,70 140,00 7,00	40,00 24,00 10,00 8,00 4,00 0,70 140,00 7,00	1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
Жаркое из филе птицы	200	107,3 44 193 15 7,9 5,1 0,8 25,1	101,2 44 145,1 12,5 6,3 5,1 0,8 25,1	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
Компот из урюка	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 ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	672			21,26	19,45	63,82	519,95	16,86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	150	96 75 масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	80 75 155 2,5 0,4 150	11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229, сб дошк 2016
Чай с сахаром	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
Слойка сладкая	50	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 3,00 12,50 5,00 2,50	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 2,50 12,50 5,00 2,50	4,22	4,81	29,22	151,00		блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ

	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 в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		541			18,32	18,15	88,28	535,74	2,81	
ВСЕГО:		1793			55,93	54,10	216,23	1532,94	24,49	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	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
Крупа пшеничная		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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			14,40	13,20	65,12	437,59	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт, ацидофильный)	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	
ОБЕД									
Салат из моркови	60			0,79	0,06	4,55	21,80	1,56	ТТК
морковь		72,00	57,60						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
масса отварной мякоти птицы			10,00						
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
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 иодированная		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт прорывотки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,9	55,13						
морковь		57,89	55,13						
Лук репчатый		16,53	13,12						
Масло растительное		18	15						
масса припущенного лука		1,5	1,5						
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						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 354 сб шк 2016
капуста свежая		186,30	149						
масло растительное		4,55	4,55						
морковь		3,25	2,6						
лук репчатый		6,24	5,2						
томатная паста		3,12	3,12						
мука пшеничная		1,56	1,56						
сахар		1	1						
соль йодированная		0,5	0,5						
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:	675			21,29	18,92	72,14	545,08	25,42	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг творожный с повидлом	130/20			19,82	14,01	46,53	389,70	0,41	№249 СБ дошк 2016
Творог		112,06	110,50						
Манная крупа		10,40	10,40						
Яйцо		7,80	6,50						
Сахарный песок		10,40	10,40						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,20	5,20						
Сушари панировочные		5,20	5,20						
Сметана		5,20	5,20						
повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010

чай весовой		0,45	0,45						
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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	443			20,35	14,44	62,56	463,18	13,24	дошк 2016
ВСЕГО:	1707			58,71	49,54	212,37	1534,76	42,38	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	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		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
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 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		70,00	55,50						
масса прогретой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептов 2016
говядина лопатка С/к		64,00	64,00						
Соль иодированная		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						
Макаронные изделия отварные	130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ 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						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
яблоки свежие		14,80	14,50						
изюм		9,20	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:	682			21,76	26,34	105,32	724,43	11,08	
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						
сухари 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	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Итого:		583			18,64	11,14	103,38	585,26	46,88	
ВСЕГО:		1851			58,23	58,42	277,01	1844,16	62,33	
ИТОГО за 10 дней		18030,00			581,51	562,24	2360,32	16887,36	475,20	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1803,00			58,15	56,22	236,03	1688,74	47,52	

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., Могилянский 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. Москвы, 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., Могилянский М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категория упитанности;
 - сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная
 - рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы
 - яйца куриные, рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%