



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8.30 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - 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 "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	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	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 Дели2010
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	406			10,50	16,76	55,33	415,31	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		кисломолочный напиток	185,00	180,00					
		сахар	3,00	3,00					
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Капуста тушеная (доп. гарнир)	60			1,24	1,94	5,65	45,06		№139 сб шк 2017
		капуста свежая	85,50	68,40					
		масло растительное	2,40	2,40					
		Морковь	4,50	3,60					
		лук репчатый	5,76	4,80					
		томатная паста	1,44	1,44					
		мука пшеничная	0,60	0,60					
		сахарный песок	1,80	1,80					
		соль иодированная	0,35	0,35					
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88,сб дошк 2016
		говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий	11,97	11,40					
		Лук репчатый	1,19	1,00					
		Яйцо	0,96	0,80					
		Вода для фарша	1,00	1,00					
		соль иодированная	0,10	0,10					
		Масса полуфабриката		14,30					
		масса готовых фрикаделек		10,00					
		Картофель	79,80	60,00					
		Морковь	10,00	8,00					
		Лук репчатый	9,52	8,00					
		вермишель	8,00	8,00					
		Масло растительное	4,00	4,00					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		Вода	140,00	140,00					
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
		говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий	51,16	49,00					
		Лук репчатый	51,16	49,00					
		Хлеб пшеничный	14,64	12,30					
		Хлеб пшеничный	11,00	11,00					
		вода питьевая	14,70	14,70					
		сухари панировочные	4,00	4,00					
		соль иодированная	0,70	0,70					
		масса полуфабриката		84,00					
		масло растительное	0,80	0,80					
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		Картофель	159,60	119,70					
		Молоко	22,12	21,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					
		соль иодированная	0,52	0,52					
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 ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	685			24,39	23,93	83,57	659,49	24,63	
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб дошк 2016
		яйцо	96,00	80,00					
		молоко	55,00	55,00					

	масса омлетной смеси		2,00	135,00						
	масло сливочное		0,30	2,00						
	соль йодированная			0,30						
	масса готового омлета			130,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№346 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		461			15,19	28,24	42,90	489,22	10,28	
ВСЕГО:		1735			55,31	73,43	192,00	1666,02	38,20	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) 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 дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			12,09	16,87	55,74	426,87	2,36	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		№ 35 сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		9,60	8,00						
		7,00	7,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		0,50	0,50						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сб дошк2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы.	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк2016
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		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
		34,00	30,00						
		6,00	6,00						
		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			16,81	16,43	93,13	608,12	8,70	
ПОЛДНИК									
Слойка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник индивидуальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 СБ Казань, 1997
		31,00	31,00						
		1,00	1,00						
		0,40	0,40						
		0,40	0,40						
		1,00	1,00						
		2,50	2,50						

Чай с сахаром и лимоном	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						
	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	Сахар		6,00	6,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:			343		4,75	5,24	41,25	224,48	12,83	
ВСЕГО:			1614		34,65	38,54	210,31	1343,91	27,89	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		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		5,00	5,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016	
кисломолочный напиток		185	180							
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,81	14,88	83,40		дошк 2012	
печенье										
Итого:	200			6,72	6,31	22,44	175,40	0,45		
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 дошк. 2016	
зеленый горошек к/с		80,16	48,00							
масло растительное		2,50	2,50							
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	180/10			3,96	4,06	8,76	91,14	6,25	№86 сб дошк 2016	
филе индейки б/к		14,00	14,00							
масса отварного филе индейки			10,00							
крупка пшенная		12,00	12,00							
картофель		80,00	60,00							
Морковь		10,00	8,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Масло растительное		2,00	2,00							
соль иодированная		0,70	0,70							
Бульон		120,00	120,00							
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93		ТТК №784 от 17.11.2023
рыба (минтай с/м БГ)		51,50	37,5							
или фарш рыбный		39,40	37,5							
хлеб пшеничный		5,00	5,00							
вода питьевая		8,10	8,10							
Лук репчатый		11,40	9,50							
масло растительное		0,75	0,75							
масса припущенного лука			4,75							
яйцо куриное		0,90	0,75							
соль иодированная		0,42	0,42							
сухари панировочные		5,00	5,00							
Масса полуфабриката			59,0							
Масло растительное		1,00	1,00							
масса готовых котлет			50,0							
			25,0							
лук репчатый		3,0	2,50							
морковь		6,25	5,00							
масло растительное		0,75	0,75							
бульон или вода		25,0	25,0							
Масло сливочное		1,125	1,125							
мука пшеничная		1,125	1,125							
морковь		1,875	1,5							
лук репчатый		0,90	0,75							
томатная паста		1,50	1,50							
Масло сливочное		0,40	0,40							
сахар		0,25	0,25							
соль йодированная		0,25	0,25							
масса готового томатного соуса			22,50							
масса томатного соуса с овощами			25,00							

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2016
Компот из урюка	180	18,4 6 183	18,0 6,0 183,0	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:	673			20,56	16,22	84,99	573,47	9,62	
ПОЛДНИК									
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50	65,30 65,60 2,50 50,00 93,10 30,00 22,00 24,00 16,00 21,00 15,00 0,80 5,00 40,00 1,80 1,80 3,00 1,44 2,40 0,60 0,40 0,40 40,00 200,00	62,50 62,50 2,50 50,00 70,00 24,00 22,00 20,00 16,00 17,00 15,00 0,80 5,00 40,00 1,80 1,80 2,40 1,20 2,40 0,60 0,40 0,40 40,00 200,00	14,23	24,98	12,46	333,86	19,48	№148 ,сб дошк 2016
Напиток из шиповника	180/6	18,4 6 180	18 6 180	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	406			16,36	25,39	28,99	412,29	63,40	
ВСЕГО:	1685			55,02	61,81	192,46	1576,60	74,85	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая 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	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	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	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 дошк2016
Итого:	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50	57,20 6,00 2,50 2,50	40,00 5,00 2,50 2,50	0,85	2,50	4,23	42,85	1,73	Согласно акту проработки №10 от 15.06 2016г
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180	53,2 16,2 12,8 9,6 4 0,7 140	40 16 10,00 8,00 4 0,7 140	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк2016
Фрикадельки из птицы	80	90,90	59,00	11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325,Сб дошк 2016

	Хлеб пшеничный		15,00	15,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода		18,00	18,00						
	Масса полуфабриката фрикаделек			92,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе	140		173,00	130,00	3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сбшк 2016
	Картофель		5,00	5,00						
	масло растительное		8,40	7,00						
	Лук репчатый		12,50	10,00						
	Морковь		0,40	0,40						
	соль йодированная			25,00						
	соус		6,25	6,25						
	сметана		1,88	1,88						
	Мука пшеничная		18,75	18,75						
	вода		0,20	0,20						
	соль йодированная									
Напиток из сухофруктов	180		15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		6,00	6,00						
	Сахар		183,00	183,00						
	вода									
Хлеб ржаной	45		45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	675				22,66	28,74	78,97	675,90	42,98	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	150				13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	2012	
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						
Фрукты свежие	100				0,90	0,20	8,10	43,00		№386 СБ
(яблоки, или апельсин, или банан или мандарин)		100	100							дошк.2016
Итого:	461				16,80	25,25	29,06	415,51	0,31	
ВСЕГО:	1747				54,39	71,75	187,90	1631,11	49,39	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
суповая заправка (звездочки)		16,00	16,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль йодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	421			11,71	12,90	48,14	350,82	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	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	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202. Дели +, 2012
Итого:	203			5,97	10,60	22,69	210,50	1,26	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,63	5,89	8,95	108,17	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 йодированная		0,70	0,70						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
мясные фрикадельки:									
Говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо куриное		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						

	Соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Запеканка картофельная с мясом, со сметанным соусом		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дощик 2016
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		39,40	37,50						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
	Картофель		190,70	143,45						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката			175,00						
	выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
	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:		662			25,70	29,05	79,54	679,69	16,68	
Ватрушка королевская	ПОЛДНИК	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:									
	Масло сливочное		10,70	10,7						
	Мука пшеничная		21,0	21,0						
	Сахарный песок		10,7	10,7						
	творожная начинка:									
	Творог		78,50	78,5						
	Сахарный песок		15,00	15,0						
	Яйцо куриное		18,0	15,0						
	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		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		343			18,57	10,99	64,59	430,48	2,83	
ВСЕГО:		1629			61,95	63,54	214,96	1671,49	22,96	

	Мука пшеничная		3,50	3,50						
	Масса полуфабриката			60,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			50,00						
	сметанно-томатный соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,25	1,25						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, сб дошк 2016
	крупа гречневая		54,70	54,70						
	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						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		34,00	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:		663			15,90	19,11	83,19	567,78	4,87	
ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80		№204 СБ 2017
	Макаронные изделия		49,0	49,0						
	Вода		294,0	294,0						
	Масло сливочное		2,50	2,5						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Сыр голландский		10,20	10,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	2012
Чай с мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160	160						
	мармелад		10	10						
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:		450			12,83	12,58	69,47	441,26	10,02	
ВСЕГО:		1719			46,65	51,90	231,01	1598,70	16,51	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	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		5,00	5,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			12,75	15,77	55,46	419,05	2,55	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
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						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,45	5,79	6,02	95,57	11,44	№73, сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
Масса полуфабриката			14,30						
масса готовых фрикаделек			10,00						
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						

Биточки рубленые из рыбы	Вода		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00							
	Масса полуфабриката			94,40						
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						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		702			20,50	20,76	76,49	583,12	33,31	
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом		75			6,12	7,48	19,18	177,20	2,89	№410,сб шк 2017 Дели +
	мука пшеничная в/с		37,20	37,20						
	яйцо куриное		2,40	2,00						
	масло сливочное		1,70	1,70						
	вода питьевая		15,00	15,00						
	сахарный песок		2,00	2,00						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса теста			58,00						
	мука пшеничная в/с		1,70	1,70						
	творог		23,00	23,00						
	яйцо куриное		1,20	1,00						
	сахарный песок		1,25	1,25						
	мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
	масса фарша			25,00						
	яйцо куриное (для смазки изделий)		1,80	1,50						
	масло растительное (для смазки листа)		0,30	0,30						
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						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100			0,90	0,20	8,10	43,00		№386 СБ дошк.2016
			100,00	100,00						
Итого:		361			7,08	7,70	33,30	244,30	2,92	
ВСЕГО:		1669			41,33	44,23	185,45	1330,91	42,78	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
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 маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			13,05	12,50	65,78	428,60	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
вафли									
Итого:	200			5,97	10,60	20,06	200,50	0,45	
ОБЕД									
Икра кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 сб дошк 2016
икра кабачковая		51	50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль иодированная		0,6	0,6						

Биточки "Домашние"	бульон		135	135						Акт проработки от 25.12.2018 №569
	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 йодированная		0,16	0,16						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	
	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 притушенного лука			8						
	соль йодированная		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						
Рис отварной рассычатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
Компот из урюка	Масло сливочное	180	2,00	2,00	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						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		657			21,10	17,74	97,62	626,09	6,65	
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 йодированная		0,40	0,40						
Хлеб пшеничный	масса готового омлета	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		373			16,35	25,10	23,64	386,71	3,11	
ВСЕГО:		1634			56,48	65,94	207,11	1641,90	12,45	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк.2016
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50	80,16	48,00	1,49	2,59	3,13	41,80		№10 дошк. 2016
		2,50	2,50						
Суп из овощей на бульоне из индейки, со сметаной	180/7	77,14	58,00	1,33	4,64	6,84	79,92	7,81	№99 сб шк 2017
		31,25	25,00						
		12,50	10,00						
		12,00	10,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		135,00	135,00						

Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварного филе индейки	40/40			12,75	7,06	2,72	123,50	3,18	№293 сб рецептур 2016
филе индейки с/м		56,00	56,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
масса отварной говядины			40,00						
Морковь		17,50	14,00						
лук репчатый		8,50	7,10						
Вода питьевая		30,00	30,00						
томатная паста		1,20	1,20						
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 йодированная		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		16,53	14,50						
изюм		9,18	9,00						
масса отварных сухофруктов			14,40						
Вода		183,00	183,00						
сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	682			22,81	18,31	84,37	587,47	12,43	
ПОЛДНИК									
Гребешок с повидлом	60			5,51	8,48	30,18	219,00		№445 СБ 2016
Мука пшеничная в/с		38,50	38,50						
Мука пшеничная в/с на подпыл		1,20	1,20						
Сахарный песок		2,00	2,00						
Масло сливочное		1,74	1,74						
Яйцо куриное		2,40	2,00						
Соль йодированная		0,60	0,60						
Дрожжи сухие		0,30	0,30						
Вода питьевая		15,50	15,50						
Повидло		15,30	15,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Яйцо для смазки изделия		1,00	1,00						
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						
Итого:	246			6,12	8,73	36,86	250,38	43,92	
ВСЕГО:	1539			43,86	44,80	201,10	1377,55	62,42	
ИТОГО за 10 дней	16575			505,93	566,44	2022,85	15341,28	456,02	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1658			50,59	56,64	202,29	1534,13	45,60	

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., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 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%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%