



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-16 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Сборник рецептов	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность		
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			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						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			10,50	16,76	55,33	415,31	2,03	
2-ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ доп.к 2016
		185,00	180,00						
		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
		85,50	68,40						
		2,40	2,40						
		4,50	3,60						
		5,76	4,80						
		1,44	1,44						
		0,60	0,60						
		1,80	1,80						
		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 доп.к 2016
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		9,32	8,00						
		8,00	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ доп.кшк. №299, 2016
		51,16	49,00						
		51,16	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
			84,00						
		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ доп.к 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№294 СБ доп.к 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	45			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									
Сметана натуральный	130			12,08	21,52	2,29	251,03	0,25	№229,сб доп.к 2016
		96,00	80,00						
		55,00	55,00						

	масса омлетной смеси			135,00						
	масло сливочное	2,00		2,00						
	соль йодированная	0,30		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 (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 сб Дели2016
Итого:		461			15,19	28,24	42,90	489,22		
ВСЕГО:		1735			55,31	73,43	192,00	1666,02	38,20	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбынная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
Крупа полбынная		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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
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 дошк.2016
Батон паровой		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		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					
Итого:	200			1,00	0,00	26,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
						20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		№35 сб дошк.2016
морковь		50,00	40,00						
лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
сахарный песок		0,50	0,50						
соль иодированная		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,сбдошк.2016
Капуста свежая		18,75	15,00						
Картофель		19,95	15,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Свекла		38,40	30,00						
Сахар		1,80	1,80						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль иодированная		0,80	0,80						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	
грудыня-бройлеры с/м		78,00	73,6						
масса отварной птицы			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						
Крупа рисовая		55,0	55,0						
вода		86,0	86,0						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса гарнира			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
яблоки свежие		34,00	30,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб 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 пищевых блюд в кулинарии учебный стр. 130 с.Б. Дели 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						

Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу, руб.	Сумма, руб.	НДС, руб.	Сумма с НДС, руб.	Процент к смете, %	Договор №
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 с сахаром и лимоном	180/6/7		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
чай зеленой		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	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:								допик 2016
ВСЕГО:	343		4,75	5,24	41,25	224,48	12,83	
	1614		34,65	38,54	210,31	1343,91	27,80	

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	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каши ячневые молочные 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 йодированная		0,50	0,50							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016	
Масло сливочное		5,00	5,00							
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		№420 СБ дошк 2016	
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						№86 сб дошк 2016	
Суп картофельный с пищевой крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	180/10			3,96	4,06	8,76	91,14	6,25		
филе индейки б/к		14,00	14,00							
масса отварного филе индейки			10,00							
крупка пшеничная		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 йодированная		0,70	0,70							
Бульон		120,00	120,00							
Бисквиты рубленые 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 протушенного лука			4,75							
айшо куриное		0,90	0,75							
соль йодированная		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							
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	45,50	4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия		275,00	275,00						
вода		0,50	0,50						
соль йодированная		3,00	3,00						
Масло сливочное									
Компот из урюка	180	18,4	18,0	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
урюк		6	6,0						
Сахар		183	183,0						
вода									
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			14,23	24,98	12,46	333,86	19,48	№148 ,сб дошк 2016
говядина (коплетное мясо б/к)		65,30	62,50						
или фарш говяжий		65,60	62,50						
Масло растительное		2,50	2,50						
масса готового мясного фарша			50,00						
картофель		93,10	70,00						
морковь		30,00	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		21,00	17,00						
масса припущенной капусты			15,00						
соль йодированная		0,80	0,80						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:									
вода		40,00	40,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
Мука пшеничная		1,80	1,80						
Морковь		3,00	2,40						
Лук репчатый		1,44	1,20						
томатная паста		2,40	2,40						
Масло сливочное		0,60	0,60						
сахар		0,40	0,40						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса соуса			40,00						
масса рагу с фаршем			200,00						
Напиток из пшенички	180/6	18,4	18	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
пшеничка		6	6						
сахар		180	180						
вода									
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 (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		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
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		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	№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 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:	411			13,92	17,76	59,67	455,26	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разлитый	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	1,73	Согласно акту проработки №10 от 15.06 2016г
капуста квашеная		57,20	40,00						
лук репчатый		6,00	5,00						
сахарный песок		2,50	2,50						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	180			3,95	3,79	11,91	106,74	4,19	№87, сб дошк 2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль йодированная		0,7	0,7						
Бульон		140	140						
Фрикадельки из птицы	80			11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, Сб дошк 2016
Цыпленок - бройлеры с/м		90,50	59,00						

	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 сблж 2016
	Картофель		5,00	5,00						
	масло растительное		8,40	7,00						
	Лук репчатый		12,50	10,00						
	Морковь		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Напиток из сухофруктов		180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошж 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 дошж2016
	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 дошж.2016
(яблоки, или апельсины, или бананы или мандарины)			100	100						
Итого:		461			16,80	25,25	29,06	415,51	0,31	
ВСЕГО:		1747			54,39	71,75	187,90	1631,11	49,39	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб дошж 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 иодированная		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, йогурт)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошж 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
вафли									
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 дошж 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 сбдошж 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						
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						

Запеканка картофельная с мясом, со сметанным соусом	Соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
		150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ допик 2016
	говядина (жирное 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						
Компот из изюма и яблок	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						
		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						
										табл 6 стр 144, Дели + 2012
	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		662			25,70	29,05	79,54	679,69	16,68	
Ватрушка королевская	ПОЛДНИК									
	посыпка низ:	150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК №10 от 13.03.2023
	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						
		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	

2 неделя

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
крупка пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль модифицированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб допик 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			10,51	13,68	50,92	384,88	1,38	
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 кабачковая	50			0,45	2,35	2,97	34,80		№54 сб допик 2016
Суп картофельный с мясом птицы	180/10			4,03	3,89	12,18	108,28	9,75	№101,105 сб допик 2017
икра кабачковая		51	50						
пыльца-бройлер погр с/м		24,3	23						
масса отварной мякоти птицы			10						
картофель		106,40	80,00						
морковь		10,00	8,00						
лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		0,80	0,80						
масло растительное		2,00	2,00						
Бульон		126,00	126,00						
соль модифицированная		0,65	0,65						

	Мука пшеничная		3,50	3,50						
	Масса полуфабриката			60,00						
	Масло растительное	2,00	2,00							
	масса готовых тефтелей			50,00						
	сметано-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
	крупка 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, Дети + 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		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
(яблоки или апельсины, или бананы, или мандарины)										
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 ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дети 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Булочка 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:	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 Дети 2016
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
		72,96	57,00						
		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
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
		45,00	36,00						
		28,73	21,60						
		9,00	7,20						
		8,57	7,20						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						

Вода	140,00	140,00							
Сметана	7,00	7,00							
Биточки рубленные из рыбы	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							
крупка 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	2,00							
Масса полуфабриката		94,40							
Творе 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, с6 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
яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин	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 вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели +, 2012
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						

	бульон		135	135						
	клецки			18						
	мука пшеничная		5,5	5,5						
	Масло сливочное			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						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	панировка - крошки 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						
	масло припущенного 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 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 йодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урожая		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дощк 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 дощк2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +
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						
Итого:		373			16,35	25,10	23,64	386,71	3,11	
ВСЕГО:		1634			56,48	65,94	207,11	1641,90	12,45	

Сметана		7,00	7,00						
Утка из отварного филе индейки	40/40			12,75	7,06	2,72	123,50	3,18	№293 сб рецептов 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 допик 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 допик 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 ДООУ
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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 3.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Москалькин М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 3.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва. 2004 г.
 - 3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - 3.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 3.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Москалькин 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% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы свежие в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%