



Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 8.10 часовым пребыванием от 3 до 7 лет



День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 Дети 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 дошк2016
Батон паризской		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>11,82</b>	<b>18,09</b>	<b>55,33</b>	<b>432,40</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, латтек)	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						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы		61,20	60,00						
Суп вермишневый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк2016
говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		11,97	11,40						
Яйцо		1,19	1,00						
Вода для фарша		0,96	0,80						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масса полуфабриката		0,10	0,10						
масса готовых фрикаделек			14,30						
Картофель			10,00						
Морковь		79,80	60,00						
Лук репчатый		10,00	8,00						
вермишель		9,52	8,00						
Масло растительное		8,00	8,00						
соль иодированная		4,00	4,00						
Вода		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						
вода питьевая		11,00	11,00						
сухари панировочные		14,70	14,70						
соль иодированная		4,00	4,00						
масса полуфабриката		0,70	0,70						
масло растительное			84,00						
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 пшеничный	25			1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		25,00	25,00						
<b>Итого:</b>	<b>45</b>	<b>45,00</b>	<b>45,00</b>	<b>2,97</b>	<b>0,54</b>	<b>17,84</b>	<b>89,19</b>		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>ПОЛДНИК</b>									
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		30,50	30,00						
мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
вода		15,30	15,30						



Чай с сахаром	масса полуфабриката для крошки		57,00							
	мука пшеничная	1,20	1,20							
	масло сливочное	1,00	1,00							
	масла крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00							
	чай весовой	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016	
	сахар	6,00	6,00							
	Вода	180,00	180,00							
Итого:		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ	
ВСЕГО:		336		3,85	7,40	41,88	251,94	10,03	дошк.2016	
		1640		46,37	52,24	198,77	1466,72	40,96		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3								
Крупа полбяная		22,50	22,50	4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
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						
Каша с молоком	180/6								
Каша-порошок		2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5								
Батон паровой		30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (нектар) рябиновой	200	200	200	1,00					
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
<b>ОБЕД</b>									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60								
картофель		44,70	37,60	1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26,сбдошк2016
морковь		11,25	9,00						
зеленый горошек к/с		15,00	9,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7								
Капуста свежая		18,75	15,00	1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63,сбдошк2016
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								
цыпленка-бройлера с/м		78,00	73,6	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
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								
яблоки свежие		34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	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	0,00	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	697			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20								
Творог		121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк 2016
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 лимбом	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
Итого:		343			24,33	20,09	39,01	434,68	3,37	
ВСЕГО:		1644			54,98	55,36	215,97	1606,69	19,40	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша 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	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток	180	185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		70,00	55,50						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины	180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
		16,00	16,00						
			10,00						
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		120,00	120,00						
Биточки 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
		51,50	37,5						
		39,40	37,5						
		5,00	5,00						
		8,10	8,10						
		11,40	9,50						
		0,75	0,75						
			4,75						
		0,90	0,75						
		0,42	0,42						
		5,00	5,00						
			39,0						
		1,00	1,00						
			50,0						
			25,0						
		3,0	2,50						
		6,25	5,00						
		0,75	0,75						
		25,0	25,0						
		1,125	1,125						
		1,125	1,125						
		1,875	1,5						
		0,90	0,75						
		1,50	1,50						
		0,40	0,40						
		0,25	0,25						
		0,25	0,25						
			22,50						
			25,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ дошк 2016
		45,50	45,50						
		275,00	275,00						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
		21,00	21,00						
		6,00	6,00						



вова		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	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	
<b>Итого:</b>	<b>703</b>			<b>22,55</b>	<b>16,56</b>	<b>93,24</b>	<b>625,07</b>	<b>10,70</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>										
Эч-пичмак с говядиной	100			11,20	6,35	37,90	268,00		ТТ по АП от 23.05.2022	
		Мука пшеничная	31,00	31,00						
		мука пшеничная на подпыл	1,00	1,00						
		яйцо куриное	3,12	2,60						
		Масло сливочное	2,60	2,60						
		Сахарный песок	1,00	1,00						
		Молоко	12,50	12,50						
		Дрожжи сухие	0,30	0,30						
		соль иодированная	0,40	0,40						
		масса теста		50,00						
		говядина (попата б/к)	23,00	23,00						
		картофель	37,50	30,00						
		Лук репчатый	10,38	8,65						
		Масло сливочное	4,50	4,50						
		соль иодированная	0,53	0,53						
		масса фарша		65,00						
		яйцо куриное	1,92	1,60						
		масло растительное для смазки								
		пшени	0,30	0,30						
		масло растительное для смазки листа								
Напиток из шиповника	180/6	1,00	1,00							
		шиповник	18,4	18	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
		сахар	6	6						
		вода	180	180						
<b>Итого:</b>	<b>286</b>			<b>11,81</b>	<b>6,60</b>	<b>44,58</b>	<b>299,38</b>	<b>43,92</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1575</b>			<b>50,97</b>	<b>41,55</b>	<b>201,42</b>	<b>1431,89</b>	<b>56,45</b>		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угля-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	№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					
<b>Итого:</b>	<b>411</b>			<b>13,92</b>	<b>17,76</b>	<b>59,67</b>	<b>455,26</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (нектар) разовый	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	<b>4,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
		помидоры свежие	61,20	60,00					
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 иодированная	0,7	0,7					
		Бульон	140	140					
Фрикадельки из птицы	80			11,24	10,07	7,04	164	0,32	№325, С6 дошк 2016
		Цыпленка - бройлеры с/м	90,90	59,00					
		Хлеб пшеничный	15,00	15,00					
		Соль иодированная	0,50	0,50					
		Вода	18,00	18,00					
		Масса полуфабриката фрикаделек		92,00					
Рагу из овощей	150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148 ,сб дошк 2016
		картофель	66,50	50,00					
		морковь	30,00	24,00					
		масса запеченной моркови		22,00					
		Лук репчатый	24,00	20,00					
		масса припущенного лука		16,00					
		капуста свежая	41,00	32,75					
		масса припущенной капусты		30,00					
		соль иодированная	0,75	0,75					
		Масло растительное	5,00	5,00					
		соус:							
		вода	40,00	40,00					№366 ,сб дошк 2016
		Масло сливочное	1,80	1,80					
		Мука пшеничная	1,80	1,80					



	Морковь	3,00	2,40								
	Лук репчатый	1,44	1,20								
	Томатная паста	2,40	2,40								
	Масло сливочное	0,60	0,60								
	сахар	0,40	0,40								
	соль йодированная	0,40	0,40								
	масса соуса		40,00								
	масса рагу		150,00								
Компот из урожая		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44		№394 сб дошк 2016
	урок	18,4	18,0								
	Сахар	6	6,0								
	вода	183	183,0								
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
<b>Итого:</b>		<b>720</b>			<b>23,65</b>	<b>30,44</b>	<b>80,25</b>	<b>702,94</b>	<b>35,32</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28		№229, сб дошк 2016
	яйцо	114,00	95,00								
	молоко	60,00	60,00								
	масса омлетной смеси		155,00								
	масло сливочное	2,50	2,50								
	соль йодированная	0,40	0,40								
	масса готового омлета		150,00								
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 апельсины, или бананы, или мандарины)		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00		табл 9 стр 186, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>456</b>			<b>15,08</b>	<b>25,09</b>	<b>18,38</b>	<b>365,36</b>	<b>18,31</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1787</b>			<b>53,66</b>	<b>73,29</b>	<b>178,50</b>	<b>1608,00</b>	<b>59,73</b>		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, сб дошк 2016
		16,00	16,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
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						
<b>Итого:</b>	<b>421</b>			<b>11,71</b>	<b>12,90</b>	<b>48,14</b>	<b>350,82</b>	<b>2,19</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, варыж)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>	<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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						
Рассольник домашний, с мясными приквельями, со сметаной	180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
		71,82	54,00						
		18,00	14,40						
		9,00	7,20						
		8,64	7,20						
		3,60	3,60						
		19,66	10,80						
		0,70	0,70						
		126,00	126,00						
		5,00	5,00						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк 2016
		39,00	37,50						
		39,40	37,50						
		2,80	2,80						
			30,00						
		190,70	143,45						



Компот из яблок и яблок	Масса отварного протертого картофеля			136,60										
	Лук репчатый													
	масло растительное		12,72	10,60										
	масса приущенного лука		1,80	1,80										
	Масло сливочное													
	соль иодированная		1,80	1,80										
	сухари панировочные		0,60	0,60										
	масса полуфабриката		3,20	3,20										
	выход готовой заливки													
	Соус сметанный													
	Сметана		7,50	30,00										
	Мука пшеничная		2,00	7,50										
вода		22,50	22,50											
яблоки свежие	180	16,53	14,50		0,35	0,12	26,2		108		1,44	ТТК		
яблком		9,18	9,00											
масса отварных сухофруктов														
Вода		183,00	183,00											
сахар		6,00	6,00											
Хлеб ржаной														
Итого:	45	45,00	45,00		2,97	0,54	17,84		89,19			табл 6 стр 144, Дели + 2012		
Ватрушка королевская	ПОЛДНИК	150			18,44	10,96	58,36		404,00			ТТК №10 от 15.02.2013		
	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	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										
	лимон		8,00	7,00										
	Вода		180,00	180,00										
Итого:	343				18,57	10,99	64,59		430,48		2,83			
ВСЕГО:	1607				61,20	57,14	202,90		1564,97		26,37			

День 6 - ый 2 недели

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
							Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,50	0,50	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб доник 2016
		5	5						
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб доник2016
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	411			11,83	15,01	50,92	401,97	1,45	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы свежие порционно	60	61,20	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб пк 2017
Суп из овощей на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	180/10/7			3,67	6,50	6,87	106,12	7,73	№99 сб шк 2017
		24,30	23,10						
		77,14	58,00						
		31,25	25,00						
		12,50	10,00						
		12,00	10,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		135,00	135,00						
		7,00	7,00						
Котлеты рыбные	70	67,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
		0,70	0,70						
		12,60	12,60						
		18,20	18,20						
		7,00	7,00						



Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	масса полуфабриката масло растительное	3,00	81,00 3,00						
	Крупа рисовая	130/3	46,80	46,80	3,14	5,46	32,56	192,01	№304 сб шк 2017
	соль иодированная		0,60	0,60					
	Вода питьевая		98,00	98,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
Напиток из сухофруктов	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	№394 СБ дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00					
	вода		183,00	183,00					
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№386 СБ
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19	дошк.2016
Итого:		783			20,18	17,30	92,84	614,76	табл 6 стр 144,Дети + 2012
<b>ПОЛДНИК</b>									
Макаронные изделия отварные с сыром	Макаронные изделия	150	49,0	49,0	10,15	11,94	25,58	250,80	№204 СБ 2017
	Вода		294,0	294,0					
	Масло сливочное		2,50	2,5					
	соль иодированная		0,50	0,50					
	Сыр голландский		10,20	10,00					
Чай с мармеладом	чай весовой	160/10	0,45	0,45	0	0	19,32	72,89	№ 411 сб дошк 2016
	вода питьевая		160	160					
	мармелад		10	10					
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Итого:		350			12,43	11,94	44,90	323,69	0,02
<b>ВСЕГО:</b>		1744			45,44	44,24	208,86	1424,86	27,25

День 7- ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		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	№414 Дети 2016
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дети2016
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,20	13,90	55,91	414,26	1,17	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык)	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью	60	70,00	55,50	1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	79,8	60	3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,6	0,6						
		135	135						
			18						
		5,5	5,5						
		0,6	0,6						
		1,92	1,6						
		8,8	8,8						
		0,16	0,16						
			16,20						
			18,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25	50,00	32,50	6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
		34,20	32,50						
		7,50	7,50						
		10,00	10,00						
		12,00	10,00						
		2,00	2,00						
			7,50						
		3,50	3,50						
			60,00						
		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
	крупка гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масла каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масла 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:		673			18,76	21,80	86,11	618,37	9,48	
<b>ПОЛДНИК</b>										
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 иодированная		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			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00	табл 9 стр 186 Дети + 2012
Итого:		360			7,20	8,97	46,58	301,98	108,00	
<b>ВСЕГО:</b>		1619			42,38	49,18	196,16	1426,61	119,10	

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			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
Какао 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						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дети 2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (нектар) яблочный	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	
<b>ОБЕД</b>									
Помидоры свежие порционно	60	61,20	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сб 2017
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						



	Лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		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						
	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	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						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№294 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	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
<b>Итого:</b>		<b>702</b>			<b>20,10</b>	<b>17,16</b>	<b>73,55</b>	<b>536,66</b>	<b>41,89</b>	
Омлет натуральный	<b>ПОЛДНИК</b>	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
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						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>366</b>			<b>16,29</b>	<b>25,09</b>	<b>23,43</b>	<b>384,33</b>	<b>0,31</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1674</b>			<b>48,82</b>	<b>56,68</b>	<b>172,65</b>	<b>1407,39</b>	<b>48,38</b>	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угледы			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>409</b>			<b>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,28</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>185,00</b>	<b>180,00</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови	60	75	60	0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42, сб дошк 2016
		0,6	0,6						
Рассольник левоградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептов 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
			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 допк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		682			21,91	23,32	94,43	661,03	10,72	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Слойка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,78		Сб вад. бисоп и Кулинарные рецепты стр. 150 СБ Казань 1997
	мука пшеничная в/с		21,7	21,7						
	Мука пшеничная в/с на подпыл		0,7	0,7						
	яйцо куриное		2,1	1,75						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	молоко		8,75	8,75						
	сахарный песок		0,7	0,7						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	Соль йодированная		0,28	0,28						
	масса теста			35,00						
	сахарный песок		3,50	3,50						
	масло сливочное		1,75	1,75						
	масса полуфабриката			40,25						
	яйцо для смазки изделий		0,60	0,50						
	масло растительное для смазки		0,10	0,10						
	листов									
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 апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 5 стр 144, Дели + 2012
Итого:		328			4,58	3,89	41,87	245,26	12,83	
<b>ВСЕГО:</b>		1599			46,09	45,54	209,63	1443,98	26,28	

День 10 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
		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 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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	
<b>ОБЕД</b>									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
		61,20	60,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб допк2016
		15,00	15,00						
		4,80	4,00						
		2,80	2,80						
		0,20	0,20						
			16,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		0,80	0,80						
Биточки "Домашние"	70			10,78	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
		84,9	55,13						
		57,89	55,13						
		16,53	13,12						
		18	15						
		1,5	1,5						



	масса протушенного лука			8						
	соль иодированная	0,57	0,57							
	яйно	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 иодированная	0,60	0,60							
	Вода питьевая	281,70	281,70							
Компот из яблок и яблок		180	2,00	2,00	0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
	яблоки свежие	16,53	14,50							
	яюком	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, Дети + 2012
Итого:		667			18,87	14,79	100,18	598,73	5,05	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Заканка 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							
	Яйно	6,50	5,42							
	Сахар	10,40	10,40							
	Сметана	5,20	5,20							
	Масло сливочное	5,20	5,20							
	Сушари пшеничные	5,20	5,20							
	соль иодированная	0,65	0,65							
	молоко сгущенное	20,40	20,00							
Напиток из рисового		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шоколадик	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 144, Дети + 2012
Итого:		376			27,81	24,23	69,22	606,38	44,46	
<b>ВСЕГО:</b>		1649			60,29	55,45	249,27	1727,72	55,54	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		16538			510,18	530,67	2034,13	15108,82	479,45	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>		1654			51,02	53,07	203,41	1510,88	47,95	

**Примечание:**

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
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 (ДОО) 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 Пакс 2012 г.
  - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
  - 1.6 Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели пакс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
  - говядина I категории убитости;
  - 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% отхода) моркови, свекла - рассчитаны с 1,09 (20% отходы)
  - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
  - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%