

Примерное 10-дневное меню  
 для организации питания детей в дошкольных учреждениях  
 с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - вкл

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	крупка геркулесовая молоко сахар соль йодированная масло сливочное	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток сахар молоко вода	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 Депа 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	батон нарезной сыр масло сливочное	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 дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>409</b>			<b>13,90</b>	<b>16,31</b>	<b>59,64</b>	<b>442,06</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. СБ 2016
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	цыплята-бройлеры потр с/м масса готовой мякоти птицы картофель крупка перловая морковь лук репчатый масло растительное огурцы соленые соль йодированная бульон сметана	180/10/7	24,30 10,00 79,80 8,00 10,00 4,76 3,00 21,84 0,70 132,00 7,00	23,40 10,00 60,00 8,00 8,00 4,00 3,00 12,00 0,70 132,00 7,00	3,97	6,57	8,91	114,76	6,29	№82 сб дошк 2016
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный хлеб пшеничный вода питьевая Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука Яйцо куриное соль йодированная сухари панировочные Масса полуфабриката Масло растительное масса готовых котлет	50/25	51,40 39,40 5,00 8,20 11,40 0,80 0,90 0,44 5,00 59,00 1,25 50,00	37,50 37,50 5,00 8,20 9,50 0,80 0,75 0,44 5,00 59,00 1,25 25,00	6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	№275, 366 СБ дошк 2016
соус томатный с овощами	лук репчатый морковь масло растительное бульон или вода Масло сливочное мука пшеничная морковь лук репчатый томатная паста Масло сливочное сахар соль йодированная масса готового томатного соуса		3,00 6,25 0,75 25,00 1,125 1,125 1,875 0,90 1,50 0,375 0,25 0,25 22,50	2,50 5,00 0,75 25,00 1,125 1,125 1,50 0,75 1,50 0,375 0,25 0,25						
Пюре картофельное	картофель молоко масло сливочное соль йодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	30,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Депа +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Депа +, 2012

<b>Итого:</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	697			18,09	20,00	90,83	622,15	24,99	
Запеканка творожная с молоком стуженным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	творог		121,55	119,20						
	крупа манная		7,80	7,80						
	яйцо		6,50	5,42						
	сахар		10,40	10,40						
	сметана		5,20	5,20						
	масло сливочное		5,20	5,20						
	сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль йодированная		0,65	0,65						
	молоко стуженное		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай всесовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	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	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>		<b>436</b>			<b>24,66</b>	<b>20,48</b>	<b>48,60</b>	<b>479,14</b>	<b>10,57</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1722</b>			<b>61,87</b>	<b>61,30</b>	<b>206,63</b>	<b>1635,34</b>	<b>38,20</b>	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	крупа полбяная		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						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	какао-порошок		2,00	2,00						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		110,00	110,00						
	вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>10,77</b>	<b>15,54</b>	<b>55,74</b>	<b>409,78</b>	<b>2,29</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из припущенной моркови с изюмом		60			0,88	0,06	8,6	38,52	2,74	№43, сб дошк 2016
	морковь		70,00	56,00						
	масса припущенной моркови			51,60						
	изюм		4,08	4,00						
	масса набухшего изюма			6,00						
	сахарный песок		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>680</b>			<b>24,86</b>	<b>22,80</b>	<b>86,16</b>	<b>657,35</b>	<b>11,84</b>	

ПОЛДНИК		200			4,75	5,6	10,36	110,8	0,91	№105.128 СБ дошк 2016
Суп молочный с клецками	молоко		140,00	140,00						
	вода питьевая		70,00	70,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	клецки:			25,00						
	мука пшеничная в/с		7,70	7,70						
	масло сливочное		0,90	0,90						
	яйцо куриное		2,64	2,20						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль йодированная		0,23	0,23						
	масса теста			22,50						
	масса готовых клецек			25,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин)										
<b>Итого:</b>		<b>523</b>			<b>8,66</b>	<b>6,37</b>	<b>52,35</b>	<b>303,78</b>	<b>13,74</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1787</b>			<b>45,19</b>	<b>44,72</b>	<b>212,43</b>	<b>1447,23</b>	<b>31,47</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	крупя рисовая		13,50	13,50						
	крупя пшеничная		10,00	10,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		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		6,00	6,00						
	молоко		92,00	90,00						
	вода		90,00	90,00						
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>409</b>			<b>14,37</b>	<b>13,83</b>	<b>65,78</b>	<b>445,69</b>	<b>2,31</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (каггык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>220</b>			<b>8,22</b>	<b>8,42</b>	<b>37,32</b>	<b>258,80</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с гренками		180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87 СБ дошк. 2016
	картофель		47,88	36,00						
	горох		14,58	14,40						
	морковь		11,25	9,00						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	бульон		126,00	126,00						
	гренки:			10,00						
	хлеб пшеничный		18,75	15,75						
Птица тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,06	10,89	3,96	154,36	2,20	ТТК №753 от 20.08.2022
	цыплята-бройлеры потр с/м		97,20	92,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной мякоти птицы			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012



Вак балиш с рисом и мясом	90			7,02	10,35	28,62	234,63		С-Одними кулинарные рецепты блюд и кулинарных изделий тагирской 100г
мука пшеничная в/с		31,00	31,00						
мука пшеничная в/с		1,00	1,00						
яйцо куриное		3,10	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 йодированная		0,40	0,40						
масса теста			50,00						
говядина (котлетное мясо б/к)		23,50	22,50						
или фарш говяжий		23,50	22,50						
крупа рисовая		6,00	6,00						
масса сваренного риса до полуготовности			15,00						
лук репчатый		7,80	6,50						
масло сливочное		7,50	7,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
выход фарша			50,00						
яйцо куриное		1,20	1,00						
масло сливочное		1,00	1,00						
масло растительное		0,25	0,25						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№376 Дели 2016
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	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
<b>Итого:</b>	<b>376</b>			<b>7,48</b>	<b>10,77</b>	<b>44,44</b>	<b>305,73</b>	<b>10,03</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1633</b>			<b>39,55</b>	<b>39,46</b>	<b>190,90</b>	<b>1299,63</b>	<b>50,56</b>	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	крупа манная		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом		180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
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>423</b>			<b>9,15</b>	<b>11,15</b>	<b>68,41</b>	<b>411,37</b>	<b>1,15</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>180</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 зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошк. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками		180/10			3,93	3,22	12,64	104,75	5,99	№88, 129 сб дошк 2016
	картофель		71,82	54,00						
	вермишель		7,20	7,20						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	фрикадельки мясные:									
	говядина (котлетное мясо б/к)		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						
Тефтели мясные с геркулесом		80			10,27	9,79	22,80	141,86	0,06	ТТК №758 от 23.11.23
	говядина (котлетное мясо б/к)		31,50	30,00						
	или фарш говяжий		31,50	30,00						
	цыпленки-бройлеры потр с/м		47,74	31,00						
	вода питьевая		8,00	8,00						
	крупа геркулесовая		9,00	9,00						

Рагу из овощей	масса набухшей крупы		28,80	18,00							
	лук репчатый			24,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	масса припущенного лука			17,50							
	соль йодированная		0,25	0,25							
	масса полуфабриката			96,00							
	масло растительное		1,50	1,50							
		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016	
Компот из свежих фруктов	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 йодированная		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								
		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК	
Яблоки свежие	яблоки свежие		27,40	24,00							
	апельсин		9,00	6,00							
	лимон		6,66	6,00							
	вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
<b>Итого:</b>		<b>705</b>			<b>22,25</b>	<b>31,99</b>	<b>83,50</b>	<b>647,10</b>	<b>31,32</b>		
Омлет натуральный	<b>ПОЛДНИК</b>										
	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							
		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012	
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016	
Йогурт в инд стаканчике	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00							
		150	150,00	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	№418 Дели 2016	
<b>Итого:</b>		<b>523</b>			<b>20,70</b>	<b>28,85</b>	<b>29,93</b>	<b>463,30</b>	<b>3,56</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1831</b>			<b>57,33</b>	<b>76,49</b>	<b>189,39</b>	<b>1613,77</b>	<b>36,48</b>		

2 недели

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>ЗАВТРАК</b>										
	крупы пшеничные		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							
	масло сливочное		3,00	3,00							
		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д	
Чай с молоком, сахаром	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	молоко		92,00	90,00							
	вода		90,00	90,00							
		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
Бутерброд с маслом сливочным	батон нарезной		30,00	30,00							
	масло сливочное		5,00	5,00							
			30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>10,49</b>	<b>12,23</b>	<b>50,89</b>	<b>371,68</b>	<b>1,38</b>		
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016	
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>		
<b>ОБЕД</b>											
Салат из кукурузы к/с	кукуруза к/с		77,60	46,50							
	сахар		1,00	1,00							
	масло растительное		3,00	3,00							
		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016	
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	Капуста свежая		20,00	16,00							
			180/7		1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016	

	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	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	№321 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		78,00	73,60						
	масса отварной птицы			32,00						
	масло сливочное		8,00	8,00						
	Лук репчатый		11,90	10,00						
	Морковь		16,25	13,00						
	Крупа рисовая		55,00	55,00						
	вода		86,00	86,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	масса гарнира			168,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	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		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>657</b>			<b>17,34</b>	<b>19,17</b>	<b>76,61</b>	<b>568,97</b>	<b>13,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Сметанник		75			3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник пзд. блюд и кулинарных изделий сто 165 Казань 1997
	мука пшеничная		22,50	22,50						
	мука пшеничная на подпыл		2,25	2,25						
	яйцо куриное		3,60	3,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	молоко		7,50	7,50						
	сахарный песок		0,75	0,75						
	дрожжи		0,23	0,23						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	сметана		37,50	37,50						
	сахарный песок		6,00	6,00						
	яйцо куриное		14,40	12,00						
	яйцо куриное		1,80	1,50						
	масло растительное		0,25	0,25						
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоко или апельсин, или банан или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>371</b>			<b>4,50</b>	<b>8,80</b>	<b>36,64</b>	<b>246,98</b>	<b>11,18</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1612</b>			<b>33,24</b>	<b>40,20</b>	<b>182,32</b>	<b>1263,95</b>	<b>29,35</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	крупа ячневая		22,50	22,50						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	кофейный напиток		2,50	2,50						
	сахар		6,00	6,00						
	молоко		90,00	90,00						
	вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>11,18</b>	<b>12,45</b>	<b>55,88</b>	<b>401,06</b>	<b>1,17</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>180</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 квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп картофельный с куриными фрикадельками		180/10			3,11	3,30	12,94	102,28	8,85	№83 сб дошк 2016
	картофель		106,40	80,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,56	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	бульон		126,00	126,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						

	фрикадельки куриные:		17,56	11,40						
	цыплята-бройлеры потр с/м		11,97	11,40						
	или фарш куриный		1,19	1,00						
	лук репчатый		0,96	0,80						
	яйцо куриное		1,00	1,00						
	вода питьевая		0,10	0,10						
	соль йодированная									
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Биточки рубленые 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 йодированная		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						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№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 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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>687</b>			<b>20,84</b>	<b>18,19</b>	<b>110,28</b>	<b>699,05</b>	<b>19,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	вода		294,00	294,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
<b>Итого:</b>		<b>356</b>			<b>12,51</b>	<b>9,30</b>	<b>37,81</b>	<b>284,71</b>	<b>90,18</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1627</b>			<b>49,75</b>	<b>44,44</b>	<b>211,52</b>	<b>1476,82</b>	<b>111,62</b>	

**День 8 - ой**

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	крупка геркулесовая		22,50	22,50						
	молоко		158,00	158,00						
	сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		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 Дели 2016
	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 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>404</b>			<b>13,40</b>	<b>15,76</b>	<b>60,16</b>	<b>441,17</b>	<b>2,29</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,65	0,11	5,18	24,24	3,75	№39, сб дошк 2016
	морковь		62,50	50,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		2,40	2,40						
	сахарный песок		1,20	1,20						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, сб дошк 2016
	капуста свежая		45,00	36,00						
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						



Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>	<b>0,54</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Винегрет овощной		60			0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	№46 сб дошк 2016
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		12,60	10,00						
	зеленый горошек к/с		10,02	6,00						
	огурцы соленые		12,74	7,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масса бланшированного лука			4,50						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса полсушенной лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		84,90	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	лук репчатый		18,00	15,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	масса припущенного лука			8,00						
	соль иодированная		0,57	0,57						
	яйцо		0,84	0,70						
	мука пшеничная		5,25	5,25						
	масса полуфабриката			82,60						
	масло растительное		2,60	2,60						
Картофель запеченный		140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
	картофель		270,00	203,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	соль йодированная		0,35	0,35						
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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,87	69,37	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>685</b>			<b>21,27</b>	<b>24,70</b>	<b>98,43</b>	<b>695,66</b>	<b>27,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк 2016
	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						
	масса полуфабриката			57,00						
	для крошки:									
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	изелей		1,00	1,00						
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						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>343</b>			<b>5,02</b>	<b>7,51</b>	<b>53,30</b>	<b>303,48</b>	<b>12,83</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1617</b>			<b>45,89</b>	<b>50,54</b>	<b>225,07</b>	<b>1536,83</b>	<b>43,18</b>	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180/3			5,35	5,41	38,57	225,00	0,86	ТТК № 12Д
	крупа рисовая		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 сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						

	сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	вода		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	батон нарезной		30,00	30,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>414</b>			<b>7,75</b>	<b>9,97</b>	<b>61,05</b>	<b>365,38</b>	<b>1,89</b>	
	<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
	<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с гречневой крупой, с куриными фрикадельками		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
	крупка гречневая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	фрикадельки куриные:									
	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный		17,56	11,40						
	лук репчатый		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						
Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		165,60	132,00						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый		13,20	11,00						
	масло растительное		1,20	1,20						
	масса пассерованного лука			5,50						
	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий		45,70	43,75						
	масса готового фарша		45,70	43,75						
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60						
	масса соуса:			18,00						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	масло сливочное		0,84	0,84						
	мука пшеничная в/с		0,84	0,84						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль иодированная		0,18	0,18						
	сахар		0,18	0,18						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		40	40,00	40,00	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>665</b>			<b>17,27</b>	<b>17,42</b>	<b>63,69</b>	<b>494,59</b>	<b>39,17</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Королевская вагрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ:									
	масло сливочное		10,70	10,70						
	мука пшеничная		21,00	21,00						
	сахарный песок		10,70	10,70						
	творожная начинка:									
	творог		78,50	78,50						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	яйцо куриное		18,00	15,00						
	посыпка низ:									
	масло сливочное		4,25	4,25						
	мука пшеничная		7,80	7,80						
	сахарный песок		4,25	4,25						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода питьевая		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки или апельсин, или банан или мандарин)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
<b>Итого:</b>		<b>436</b>			<b>19,95</b>	<b>11,41</b>	<b>73,14</b>	<b>478,38</b>	<b>103,92</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1 695</b>			<b>45,88</b>	<b>38,80</b>	<b>216,05</b>	<b>1414,67</b>	<b>148,58</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>16719</b>			<b>499,66</b>	<b>519,06</b>	<b>2102,92</b>	<b>15175,37</b>	<b>565,96</b>	
<b>ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день</b>		<b>1672</b>			<b>49,97</b>	<b>51,91</b>	<b>210,29</b>	<b>1517,54</b>	<b>56,60</b>	

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 I 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 соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
  - сметана с массовой долей жира 15%
  - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%