



Ежедневное 10-дневное меню
 для организации питания
 воспитанников детей в дошкольных учреждениях
 с дневным пребыванием от 3 до 7 лет

Руководитель дошкольной образовательной организации
 Заведующий Исаева Д.В. 04
 *Через кабинет детского сада №1, ул. Редкая, д. 10
 Харитонова Э.Р.

День 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	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 Деки 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		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
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	411			11,82	18,09	55,33	432,40	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк 2016
		75,00	60,00						
		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88, сб дошк2016
		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						
		9,52	8,00						
		8,00	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №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						
		0,80	0,80						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2
		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	№394 СБ дошк 21
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25			1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Д 2012
		25,00	25,00						
Хлеб ржаной	45			2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Д 2012
		45,00	45,00						
Итого:	710			25,84	22,25	94,77	694,98	27,57	
ПОЛДНИК									
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк21
		30,50	30,00						
		1,00	1,00						
		6,00	6,00						
		6,50	6,50						
		0,30	0,30						

Чай с сахаром	дрожжи сухие	0,20	0,20	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016
	вода	15,30	15,30						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	масса полуфабриката для крошки:			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
	мука пшеничная	1,20	1,20						
	масло сливочное	1,00	1,00						
	масса крошки								
	масло растительное для смазки изделий	1,00	1,00						
чай весовой	0,45	0,45	100	100					
сахар	6,00	6,00							
Вода	180,00	180,00							
Итого:	336			3,85	7,40	41,88	251,94	10,03	
ВСЕГО:	1640			46,74	52,24	202,18	1481,32	40,96	

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сох (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26, сбдошк 2016
		44,70	33,60						
		11,25	9,00						
		15,00	9,00						
		7,20	6,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сбдошк 2016
		18,75	15,00						
		19,95	15,00						
		12,50	10,00						
		9,60	8,00						
		38,40	30,00						
		1,80	1,80						
		1,00	1,00						
		3,60	3,60						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2011
		78,00	73,6						
			32,0						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
		34,00	30,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Д 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Д 2012
Итого:	697			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74	
ПОЛДНИК									
Залежанка творожная с молоком сгущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сбдошк
		121,55	119,20						
		7,80	7,80						
		6,50	5,42						
		10,40	10,40						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						
		5,20	5,20						

Чай с сахаром и лимоном	соль иодированная	180/6/7	0,65 20,40	0,65 20,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дель2016
	молоко сгущенное									
	чай весовой		0,45 6,00	0,45 6,00						
	Сахар лимон Вода		8,00 180,00	7,00 180,00						
Итого:		343			24,33	20,09	39,01	434,68	3,37	
ВСЕГО:		1644			54,98	53,36	215,97	1606,69	19,40	

День 3 - ий		Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто							
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
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)	кисломолочный напиток	180	185	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Итого:										
ОБЕД										
Салат из свежей залуцы с морковью		60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		70,00	55,50						
	морковь		7,50	6,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
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
	соль иодированная		0,30	0,30						
	говядина (ломтика б/к)		16,00	16,00						
	масса отварной говядины			10,00						
	крупка пшенная		12,00	12,00						
	картофель		80,00	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		120,00	120,00						
Биточки рубленные из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами		30/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	ТТК №784 от 17.11.20
	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,50	37,5						
	хлеб пшеничный		39,40	37,5						
	вода питьевая		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,10	8,10						
	масло растительное		11,40	9,50						
	масса припущенного лука		0,75	0,75						
	яйцо куриное		0,90	0,75						
	соль иодированная		0,42	0,42						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	Масса полуфабриката			59,0						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	масса готовых котлет			50,0						
				25,0						
	лук репчатый		3,0	2,50						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		0,75	0,75						
	бульон или вода		25,0	25,0						
	Масло сливочное		1,125	1,125						
	мука пшеничная		1,125	1,125						
	морковь		1,875	1,5						
	лук репчатый		0,90	0,75						
	томатная паста		1,50	1,50						
	Масло сливочное		0,40	0,40						
	сахар		0,25	0,25						
	соль иодированная		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			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Масло сливочное		3,00	3,00						

	соус		40,00	40,00							
	вода		1,80	1,80							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	Мука пшеничная		3,00	2,40							
	Морковь		1,44	1,20							
	Лук репчатый		2,40	2,40							
	томатная паста		0,60	0,60							
	Масло сливочное		0,40	0,40							
	сахар		0,40	0,40							
	соль йодированная			40,00							
	масла соуса			150,00							
	масла рагу										
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44		№394 сб дошк 2016
	урюк		18,4	18,0							
	Сахар		6	6,0							
	вода		183	183,0							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			
Итого:		720			23,78	30,38	82,52	711,54	27,76		
ПОЛДНИК											
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28		№229,сб дошк2016
	яйцо		114,00	95,00							
	молоко		60,00	60,00							
	масла омлетной смеси			155,00							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масла 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 банан, или мандарины)		120	120	120	1,08	0,24	9,72	51,60	18,00		табл 9 стр 186,Дели + 2012
Итого:		456			15,08	25,09	18,38	365,36	18,31		
ВСЕГО:		1787			53,79	73,23	180,77	1616,60	52,17		

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК		200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100,сб дошк 2016
Суп молочный со звездочками	суповая заправка (звездочки)		16,00	16,00						
	Сахар		1,60	1,60						
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	Какао-порошок	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
	Сахар		2,00	2,00						
	Молоко		6,00	6,00						
	Вода		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
	Масло сливочное		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		180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2011
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД		60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 сб дошк 2011
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	свекла		72,96	57,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,52	№81 сб дошк 2016
	Картофель		71,82	54,00						
	капуста свежая		18,00	14,40						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	огурцы соленые		19,66	10,80						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	Бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Говядина (лопатка 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						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо)	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ дошк
	говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						

	или фарш говяжий	39,40	37,30								
	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 иодированная	0,60	0,60								
	сухари панировочные	3,20	3,20								
	масса полуфабриката		175,00								
	выход готовой закепки		150,00								
	Соус сметанный:		30,00								
	Сметана	7,50	7,50								
	Мука пшеничная	2,00	2,00								
	вода	22,50	22,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК		
Компот из изюма и яблок		180									
	яблоки сусажные	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	20,09		
Итого:		660			25,70	28,75	79,98	681,67			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Ватрушка королевская	ПОЛДНИК	150			18,44	10,96	58,36	404,00			ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:		10,70	10,7							
	Масло сливочное		21,0	21,0							
	Мука пшеничная		10,7	10,7							
	Сахарный песок										
	Творожная начинка:		78,50	78,5							
	Творог		15,00	15,0							
	Сахарный песок		18,0	15,0							
	Яйцо куриное										
	посыпка низ:		4,25	4,25							
	Масло сливочное		7,80	7,80							
	Мука пшеничная		4,25	4,25							
	Сахарный песок				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№412 Дели2016
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7									
	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:		1607			61,20	57,14	202,90	1564,97	26,37		

День 6 - ый

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	
Каша пшеничная 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						
		0,50	0,50						
		5	5						
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	0,07	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	411			11,83	15,01	50,92	401,97	1,45	
2 - ой ЗАВТРАК	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2016
Сок (нектар) разливной	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
Итого:	60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сб дошк 2016
Салат из свежей капусты с морковью		70,00	55,50						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
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						
			10,00						
		77,14	58,00						
		31,25	25,00						
		12,50	10,00						
		12,00	10,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						

	Лук репчатый		12,00	10,00														
	Масло растительное		2,00	2,00														
	Масса протушенного лука			7,50														
	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 дошк2016
	крупа гречневая		54,70	54,70														
	вода питьевая		82,00	82,00														
	соль иодированная		0,33	0,33														
	масса каши			115,00														
	морковь		22,00	17,00														
	лук репчатый		2,40	2,00														
	масса каши с овощами			130,00														
	масло сливочное		3,00	3,00			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81							342 сб шк 2017
Компот из свежих яблок		180																
	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	6,69							
Итого:		673					17,85	17,48	89,34	588,73								
Гребешок с повидлом	ПОЛДНИК	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			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00							№399 сб дошк 2016
Напиток из шиповника	шиповник		18,40	18,00														
	сахар		6,00	6,00														
	вода		180,00	180,00														
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или маньяри)		120	120	120			1,08	0,24	9,72	51,60	18,00							
Итого:		360					7,20	8,97	46,58	301,98	108,00							
ВСЕГО:		1619					41,47	44,86	199,39	1396,97	116,31							

День 8 - ой		Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
Наименование блюда и продуктов			брутто	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
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с 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			11,43	14,44	55,46	401,96	2,48	
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										
Винегрет овощной		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46 дошк.л. 201
	картофель		20,64	15,00						
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,45	5,79	6,02	95,57	11,44	№73, сб дошк 2
	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
			11,97	11,40						

	Лук репчатый		1,19	1,00															
	Яйцо		0,96	0,80															
	Вода для фарша		1,00	1,00															
	соль иодированная		0,10	0,10															
	Масса полуфабриката			14,30															
	масса готовых фрикаделек			10,00															
	Капуста свежая		45,00	36,00															
	Картофель		28,73	21,60															
	Морковь		9,00	7,20															
	Лук репчатый		8,57	7,20															
	Масло растительное		4,00	4,00															
	соль иодированная		0,60	0,60															
	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) или фарш рыбный		82,20	60,00															
	крупа манная		63,00	60,00															
	яйцо		2,10	2,10															
	Лук репчатый		1,44	1,20															
	Вода		18,00	15,00															
	соль иодированная		11,20	11,20															
	сахар		0,65	0,65															
	сухари панировочные		0,16	0,16															
	Масло растительное		8,00	8,00															
	Масса полуфабриката		2,00	2,00															
Пюре Картофельное		140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96										№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		22,12	21,00															
	Молоко		5,00	5,00															
	Масло сливочное		0,52	0,52	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44										№394 сБ дошк 2016
Компот из урожая		180	18,40	18,00															
	урок		6,00	6,00															
	Сахар		183,00	183,00															
	вода																		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	36,87										
Итого:		702			20,28	23,06	75,64	598,52											
Омлет натуральный	ПОЛДНИК	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28										№229, сБ дошк 2016
	яйцо		60,00	60,00															
	молоко			155,00															
	масса омлетной смеси		2,50	2,50															
	масло сливочное		0,40	0,40															
	соль иодированная			150,00															
	масса готового омлета																		
Чай с сахаром		180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03										№ 392 Дели 2010
	чай весовой		6,00	6,00															
	сахар		180,00	180,00															
	Вода																		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00										
Итого:		366			16,29	28,09	23,43	384,33	0,31										
ВСЕГО:		1674			49,00	62,58	174,74	1469,25	43,66										

День 9-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			
		КАША ЗАВТРАК	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	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сБ дошк 20
Чай с молоком, сахаром		чай весовой		0,45	0,45						
		Сахар		6	6						
		Молоко		92	90						
		Вода		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сБ дошк 2016
		Сыр		5,10	5,00						
		Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:			409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	2-ой ЗАВТРАК		180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2
Итого:			180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
Салат из свежей капусты с морковью	ОБЕД		60			1,56	4,43	1,94	53,88	2,79	№21 сБ дошк :
		капуста свежая		70,00	55,50						
		морковь		7,50	6,00						
		Сахар		1,00	1,00						
		Масло растительное		3,00	3,00						
		соль иодированная		0,30	0,30						
Рассольник ленинградский на			180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сБ дошк 20

	Картофель		79,80	80,00							
	Крупа перловая		8,00	8,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		4,76	4,00							
	Масло растительное		3,00	3,00							
	огурцы соленые		21,84	12,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	Бульон		132,00	132,00							
	Сметана		7,00	7,00							
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74		№293 сб рецептов 2016
	говядина лопатка б/х		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							
Макаронные изделия отварные		130			3,92	3,36	27,64	145,06			№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99		ТТК
Кисель		180									
	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, Дени + 2012
Итого:		682			22,67	27,69	91,82	693,11	10,63		

ПОЛДНИК											
Слойка сладкая		35			2,95	3,36	14,64	123,78			Сб мал, бжод и кулинарных рецептов стр. 150 СБ Указь 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 листов		0,10	0,10	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№ 393 Дели2010
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7									
	чай весовой		0,45	0,45							
	Сахар		6,00	6,00							
	лимон		8,00	7,00							
	Вода		180,00	180,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		табл. 9 стр 186, Дени + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100							
Итого:		328			4,58	3,89	41,87	245,26	12,83		
ВСЕГО:		1599			46,85	49,91	207,02	1476,06	26,19		

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецепту
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180/6								
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5								
		30,00	30,00						
		5,00	5,00	12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
Итого:	406								
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели2010
Итого:	200			1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,79	0,06	4,55	21,80	2,94	№42 сб дошк
		75,00	60,00						
		0,60	0,60						
Суп-пюре домашняя на курином бульоне	180			1,62	3,49	8,34	77,80	0,60	№94 сб дошк20
		15,00	15,00						

	Яйло		4,80	4,00							
	вода		2,80	2,80							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	Масса лапши			16,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	бульон		170,00	170,00							
	соль иодированная		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		84,9	55,13							
	морковь		57,89	55,13							
	Лук репчатый		16,53	13,12							
	Масло растительное		18	15							
	масса припущенного лука		1,5	1,5							
	соль иодированная		0,57	0,57							
	яйло		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 пшк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	Вода питьевая		281,70	281,70							
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,35	0,12	26,2	108,00	1,44		ТТК
Компот из яблок и яблок		180									
	яблоки свежие		16,53	14,50							
	яблочный сок		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:		667			19,24	14,79	103,59	613,33	5,05		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	ПОЛДНИК	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							
	Яйло		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	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92		№399 сб дошк 2016
Напиток из шиповника		180/6									
	Шиповник		18,4	18							
	сахар		6	6							
	Вода питьевая		180	180							
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		376			27,81	24,23	69,22	606,38	44,46		
ВСЕГО:		1649			60,66	55,45	252,68	1742,32	55,54		
ИТОГО за 10 дней		16540			512,22	540,93	2046,73	15257,60	464,14		
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1654			51,22	54,09	204,67	1525,76	46,41		

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии мяско-птичьих продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с табличной заменой 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., Могилашвили И.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва, выпуск 4, 2003
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептов на производство питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могилашвили И.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) моркови, свекла - рассчитаны с 1,09 (20% отходы);
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%