

Утверждено
Директор ООО «Фуду-Ойл-Европа»
Харламова Е.Р.

Согласовано
Руководитель производственной администрации
Григорьев

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

День 1 - пн

Наименование блюда	Ингредиенты	Масса порции	Кол-во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			Сыро	Моло	Белки	Жиры	Угле			
ЗАВТРАК										
Молоко термостойкое, молоко сливочное	Молоко	180/3	22,50	22,50	7,44	5,07	33,80	238,71	0,46	ТТК №5Д
	Молоко		158,50	158,50						
	Сыр		2,50	2,50						
	Соль поваренная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Девн 2016
	Сыр		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб доник 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2-ой ЗАВТРАК										
Кофе молотый, напиток (какао, кофе, рисовый)	какао/кофе/рисовый напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№120 СБ доник 2016
	какао/кофе/рисовый напиток		185,00	185,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Нарезка кабачковая	Нарезка кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 доник СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель	180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91 сб доник 2016
	картофель		79,40	60,00						
	Морковь		9,00	7,20						
	Лук репчатый		8,60	7,20						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	Соль поваренная		0,60	0,60						
	Бульон		135,00	135,00						
	Клецки		5,50	5,50						
	Мука пшеничная		0,60	0,60						
	Масло сливочное		1,92	1,60						
	Вода		8,80	8,80						
	Соль поваренная		0,16	0,16						
	Масло растительное		16,30	16,30						
	Масло сливочное		18,00	18,00						
Плов из отварной птицы	Плов из отварной птицы	200	78,00	73,60	11,19	10,43	31,40	282,55	0,18	№221 сб доник 2016
	Плов из отварной птицы		8,00	8,00						
	Лук репчатый		11,90	10,00						
	Морковь		16,25	13,00						
	Курица отварная		55,00	55,00						
	Вода		86,00	86,00						
	Соль поваренная		0,40	0,40						
	Масло растительное		168,00	168,00						
Наличие из картофеля	Картофель	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№294 СБ доник 2016
	Картофель		6,00	6,00						
	Сыр		183,00	183,00						
	Вода									
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	табл 6 стр 134, Девн т, 2012
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,03	табл 6 стр 144, Девн т, 2012
Итого:		680			20,21	17,55	95,25	644,05	5,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, или бананы, или малина)	Фрукты свежие	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,40	47,00	10,00	№348 СБ доник 2016
Пудинг рыбный	Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ доник 2016
	рыба (минтай, с/м БГ)		68,34	50,25						
	Масло сливочное		39,75	39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	Вода		6,30	5,25						
	Молоко		12,00	12,00						
	Масло сливочное		2,25	2,25						
	Соль поваренная		0,40	0,40						
	Масло растительное		1,00	1,00						
	Масло сливочное		60,00	60,00						
	Молоко		10,00	10,00						
	Масло сливочное		1,10	1,10						
	Мука пшеничная		1,10	1,10						
	Вода		10,00	10,00						
	Сыр		0,20	0,20						
	Соль поваренная		0,13	0,13						
	Молоко		20,00	20,00						
Пюре картофельное	Пюре картофельное	140	154,00	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ доник 2016
	Пюре картофельное		22,12	21,00						
	Молоко сливочное		5,00	5,00						
	Соль поваренная		0,52	0,52						
Чай с сахаром	Чай с сахаром	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,54	0,03	№10, 411 Девн 2016
	Чай с сахаром		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	табл 6 стр 134, Девн т, 2012

Григорьев Т.И.

День 2- ой

Итого:	
--------	--

FIGURE 1

Гуляев В.

Каша гр

Компют

1

Итого:	
--------	--

Kopie

L

1

1000

1

Каши манная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	22,50 158,00 2,50 0,50 3,00	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:	404			10,59	12,21	54,92	372,56	2,22	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками	60	61,50 11,40 3,00	48,00 10,00 3,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне из индейки	180	6,00 80,00 9,00 8,60 1,80 0,60 126,00	6,00 60,00 7,20 7,20 1,80 0,60 126,00	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
Индейка тушеная с овощами по-татарски	40/30	56,00 0,40 40,00 26,40 12,50 2,50 10,00	56,00 0,40 40,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
Пюре картофельное	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 урюка	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
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:	700			20,96	20,40	82,41	602,93	30,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сок разливной	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Плов с сухофруктами	150			4,14	10,185	43,2	283,5	0,84	№195 СБ шк 2017
Хлеб пшеничный	30	39,00 82,50 0,60 15,00 15,30 37,50 7,70	39,00 82,50 0,60 15,00 15,00 30,00 7,50	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
Итого:	546			7,38	10,44	82,16	454,42	0,89	
ВСЕГО:	1830			44,16	47,56	227,05	1521,91	34,02	

День 5 - ый

День 5 -ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
			брутто	нетто				Ккал		
Суп молочный с макаронными изделиями	ЗАВТРАК	200								№100, сб дошк 2016
	суповая заправка (звездочки)/или вермишель		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						
	Чай без сахара, с мармеладом	соль йодированная	180/20	1,00	1,00					
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 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		440			9,45	11,06	56,16	357,47	0,86	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016

(катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00							табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20			
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45		
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88		№42, сб шк 2017
	морковь		72,00	57,60							
	сахар		3,00	3,00							
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24		№87, 128 сб дошк 2016
	Картофель		47,88	36,00							
	Горох		14,58	14,40							
	Морковь		11,52	9,00							
	Лук репчатый		9,60	7,20							
	Масло растительное		3,60	3,60							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	Бульон		126,00	126,00							
	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 полуфабриката фрикаделек			10,00							
Тефтели мясные		70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06		СБ дошколки, №303, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		46,20	44,40							
	или фарш говяжий		46,20	44,40							
	Лук репчатый		16,80	14,00							
	масло растительное		2,10	2,10							
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40							
	вода питьевая		14,00	14,00							
	соль йодированная		0,70	0,70							
	Мука пшеничная з/с		4,80	4,80							
	масса полуфабриката			84,00							
	масло растительное		2,00	2,00							
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 йодированная		0,75	0,75							
	Масло растительное		5,00	5,00							
	соус:										
	вода		40,00	40,00							
	Масло сливочное		1,80	1,80							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Морковь		3,00	2,40							
	Лук репчатый		1,44	1,20							
	томатная паста		2,40	2,40							
	Масло сливочное		0,60	0,60							
	сахар		0,40	0,40							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса соуса			40,00							
	масса рагу			150,00							
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	0,02		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
Итого:		715			22,02	28,83	75,71	665,69	32,47		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк 2016
(яблоки или апельсин, или банан, или мандарин)											
Запеканка творожная с молоком		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54		№251, сб дошк 2016
густенным											
	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 густенное		20,40	20,00							
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							
Итого:		443			24,73	20,49	48,81	481,68	13,37		
ВСЕГО:		1798			63,60	65,14	202,00	1663,04	47,15		

2 недели

День 6 - ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Каши жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017

Чай с молоком, сахаром	крупя гречневая	36,00	36,00							
	сахар	3,80	3,80							
	молоко	126,00	126,00							
	вода питьевая	27,00	27,00							
	масло сливочное	3,00	3,00							
	соль йодированная	0,50	0,50	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016	
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	92,00	90,00							
	Вода	90,00	90,00							
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Сыр	5,10	5,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016	
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		409		14,78	15,56	57,55	430,43	2,90		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ржженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	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	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,4415	3,09	4,0205	49,65	4,65	№10, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином 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						
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		107,30	101,20						
	масса готовой мякоти птицы			44,00						
	картофель		193,00	145,10						
	лук репчатый		15,00	12,50						
	морковь		7,50	6,30						
	Масло сливочное		5,10	5,10						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	вода питьевая		25,10	25,10						
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	0,02	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
Итого:		682			23,68	19,10	76,23	579,53	13,75	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Вак Балиш с рисом и мясом		90			7,02	10,35	28,62	234,63		Согласно обоснованиям рецептур блюд и кулинарных изделий таежской кухни, 1997
	мука пшеничная в/с		31,00	31,00						
	мука пшеничная з/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						
	крупя 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, 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						
Итого:		466			8,03	10,41	53,79	339,65	1,05	
ВСЕГО:		1737			51,70	49,57	195,12	1441,61	18,15	

День 7- ой

День 7-ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порция	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д

Кофейный напиток с молоком	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							
Бутерброд с маслом сливочным	Масло сливочное	3,00	3,00	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	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016	
Итого:	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		404		11,18	12,45	55,88	401,06	1,17		
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое		180		5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016	
(молоко)	молоко	40	189,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80	табл 6 стр 136, Дели +, 2012	
Итого:		220		8,48	8,80	38,83	268,80	2,34		
ОБЕД										
Салат из квашеной 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 пшенной крупой, с куриными фрикадельками		180/10		2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016	
	крупка пшенная		11,00	11,00						
	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:									
	пыльца-бройлеры потр с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		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						
				14,30						
Биточки рубленые из рыбы	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
		80		9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3	
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупка манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
		140		2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016	
Пюре картофельное	картофель		159,60	119,70						
	молоко		22,12	21,00						
	масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
		180		0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017	
Компот из свежих яблок	яблоки свежие		34,00	28,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		45		2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
		685		19,43	17,09	87,49	587,62	34,08		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		120	100,00	100,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк 2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		150		13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016	
Омлет натуральный			114,00	95,00						
	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						
Хлеб пшеничный	масса готового омлета									
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
		180/6		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						
		486		17,31	25,80	35,85	448,01	90,32		
		1795		56,41	64,14	218,06	1705,49	127,91		
Итого:										
ВСЕГО:										

День 8 - ой

День 8 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3			7,44	8,07	33,80	238,71	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		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						

Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
		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						
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
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						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошк.ов, №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00						
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука репчатого			10,00						
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			72,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			60,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		20,00	20,00						
	масло сливочное		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,25	1,25						
	масло растительное		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сБ шк 2017
	горох		66,30	65,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		163,00	163,00						
	масло сливочное		2,40	2,40						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сБ дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	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	0,02	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
Итого:		712			27,85	16,02	94,95	643,36	15,41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Сушари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 сБ дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		516			17,67	15,53	63,27	460,62	0,39	
ВСЕГО:		1812			64,15	51,81	225,94	1637,15	18,63	

День 9-ый

День 9-ый										
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная	180/3	22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д

Чай с молоком, сахаром	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						
		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
	Батон нарезной	30/5		30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,05	12,50	65,78	428,60	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД										
Винегрет овощной	картофель	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 сб дошк 2016
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки	филе индейки (филе грудок или бедра индейки с/м)	180/10	14,00	14,00	4,39	6,10	8,40	112,74	0,67	№54 сб дошк 2016
	масса отварного филе индейки			10,00						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса подсушенной 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						
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ)	70	63,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
	соль иодированная		0,70	0,70						
	хлеб пшеничный		12,60	12,60						
	молоко		18,20	18,20						
	сухари панировочные		7,00	7,00						
	масса полуфабриката			81,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	крупя рисовая	130/2	46,80	46,80	3,18	6,11	31,82	194,94	0,02	№304 сб шк 2017
	соль иодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		281,70	281,70						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	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:		677			20,91	23,12	86,43	648,89	2,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие		120	120,00	120,00	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	№386 СБ дошк. 2016
(яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)										
Эч-почмак с мясным фаршем		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 (котлетное мясо б/к)		24,15	23,00						
	или фарш говяжий		24,15	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 изделий		0,30	0,30						
Чай с сахаром и лимоном	масло растительное для смазки листа	180/6/7	1,00	1,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		413			11,81	6,86	55,89	350,88	2,87	
ВСЕГО:		1674			50,99	46,98	215,66	1520,37	7,79	

День 10 - ый

День 10 - ый											
Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Омлет натуральный	ЗАВТРАК		180			16,73	29,80	3,17	347,59	0,34	№229, сб дошк 2016
	яйцо		136,80	114,00							
	молоко		72,00	72,00							
	масса омлетной смеси			186,00							

Чай с сахаром, с яблоком	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масса готового омлета	180/6/10		180,00	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
Бутерброд с маслом сливочным	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода	30/5	180,00	180,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		411			19,13	34,36	25,65	487,97	1,37	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(катык, кефир, ряженка)										
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		215			7,29	6,15	33,45	218,10	1,26	
ОБЕД										
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						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,00	6,04	9,67	109,16	6,16	№86 сб дошк 2016
	картофель		79,80	60,00						
	крупа перловая		8,00	8,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		4,76	4,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		132,00	132,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		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						
	сметана		7,00	7,00						
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)		45,70	43,75						
	или фарш говяжий		45,70	43,75						
	масса готового фарша			35,00						
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60						
	масса соуса:			18,00						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	масло сливочное		0,840	0,840						
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840						
	морковь		1,500	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 ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		657			16,24	20,15	55,98	484,72	39,18	
УЩЕЛНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок разливной		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	№418 Дели 2016
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 иодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
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						
Итого:		546			14,17	9,38	60,92	384,60	44,12	
ВСЕГО:		1 829			56,82	70,03	176,00	1575,39	85,93	
ИТОГО за 10 дней		17875			569,20	572,88	2170,18	16271,88	479,74	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1788			56,92	57,29	217,02	1627,19	47,97	

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 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., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные - рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходов)

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%