

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации
Чайникова Н.Н.



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая			13,50	13,50						
Крупа пшеничная			10,00	10,00						
Молоко			90,00	90,00						
Вода			68,00	68,00						
Сахар			2,50	2,50						
соль йодированная			0,50	0,50						
Масло сливочное			5	5						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток			2,50	2,50						
Сахар			6,00	6,00						
Молоко			90,00	90,00						
Вода			108,00	108,00						
Бутероррод с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной			30,00	30,00						
масло сливочное			2,00	2,00						
Итого:		406			10,58	12,50	54,79	376,19	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с яблоками		60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№41 СБ дошк. 2016
морковь			57,25	45,80						
яблоки			17,10	15,00						
масло растительное			3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками		180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,17	№88,сб дошк2016

	Лук репчатый		9,52	8,00							
	вермишель		8,00	8,00							
	Масло растительное		2,00	2,00							
	соль иодированная		0,70	0,70							
	Вода		132,00	132,00							
Котлеты рубленые из индейки		70			11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №322, 2016	
	филе грудок индейки		51,4	51,4							
	Хлеб пшеничный		12,9	12,9							
	Вода		18,6	18,6							
	соль иодированная		0,7	0,7							
	яйцо		0,84	0,7							
	Сухари панировочные		7,00	7,00							
	масса полуфабриката			87,5							
	масло растительное		2,4	2,4							
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		130/3			3,99	6,51	17,82	145,86		№ 303 сб шк 2017	
	Крупа гречневая		32,50	32,50							
	Вода		104,00	104,00							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,30	0,30							
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 Сб дошк 2016	
	сухофрукты		15,30	15,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		708			19,47	20,99	89,20	661,25	9,58		
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный, йогурт)	кисломолочный напиток	180		185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Ддели + 2012	
Итого:		200			8,50	9,30	39,20	282,00	1,26		
УЖИН											
Котлеты рыбные		70			8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016	
	рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2							
	соль иодированная		0,7	0,7							
	хлеб пшеничный		12,6	12,6							
	молоко		18,2	18,2							
	сухари панировочные		7	7							
	масса полуфабриката			81							
	масло растительное		3	3							
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016	
	Картофель		159,60	119,70							
	Молоко		22,12	21,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
	соль иодированная		0,52	0,52							
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010	
	чай весовой		0,45	0,45							
	сахар		6,00	6,00							
	Вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	

Всего:	426			13,74	14,65	64,88	441,86	17,20	
ВСЕГО:	1840,00			52,70	57,84	257,86	1808,30	40,07	
День 2- ой									

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур	
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
		брутто	нетто							
аша подбная молочная с маслом пивочным	ЗАВТРАК	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
			22,50	22,50						
			90,00	90,00						
			68,00	68,00						
			2,50	2,50						
као с молоком		180/6	0,50	0,50						№397 Дели2010
			3,00	3,00						
					3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	
			2,00	2,00						
			6,00	6,00						
ерброд с сыром, маслом вочным			110,00	110,00						№3 сб дошк2016
			80,00	80,00						
		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	
			30,00	30,00						
			5,10	5,00						
то:			5,00	5,00						
	2 - ой ЗАВТРАК	409			11,32	12,49	54,79	377,99	1,47	
(или нектар) ортименте о:		180	180,00	180,00	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн) 2016г №418
		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
т из картофеля с солеными дами	ОБЕД	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
			32,90	18,00						
			32,90	24,00						
			15,36	12,00						
			3,60	3,00						
со свежей капустой, фелем на курином бульоне, с ыми фрикадельками, со ной		180/10/7	3,00	3,00						№110, сб шк2004
					2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	
			20,00	16,00						
			21,28	16,00						
			12,50	10,00						
			9,52	8,00						
			41,00	32,00						
			2,40	2,40						
			1,00	1,00						
			4,00	4,00						
			0,70	0,70						
			140,00	140,00						
			17,56	11,4						
			11,97	11,4						
			1,2	1						

Фрикадельки куриные в молочном соусе	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	Масса полуфабриката			14,3						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Сметана		7,00	7,00						
		50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		57,00	37,00						
	или фарш куриный		38,85	37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Вода		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,35	0,35						
	Масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		0,70	0,70						
	Соус молочный:			25,00						
	Молоко		12,50	12,50						
	Масло сливочное		1,30	1,30						
	Мука пшеничная		1,3	1,3						
	Вода		12,50	12,5						
	Сахар		0,30	0,3						
Компот из свежих яблок	соль иодированная		0,3	0,3						
		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
Хлеб пшеничный	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
Хлеб ржаной	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Итого:		715			19,10	22,01	91,36	657,23	12,84	табл 6 стр 144 Дели + 2012
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Булочка дорожная		50			3,39	4,90	30,10	165,50		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката для крошки			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
Итого:	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
		230			8,41	9,40	37,66	257,30	0,54	

Запеканка творожная с ягодным соусом	УЖИН	120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сбдошк 2016
	Творог		112,17	110,00						
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	кисель концентрат		7,50	7,50						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	крахмал		1,35	1,35						
вода питьевая	24,00	24,00								
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
чай весовой	0,90		0,90							
Сахар	6,00		6,00							
лимон	8,00		7,00							
Вода		180,00	180,00							
Итого:		343			13,47	14,56	62,98	444,98	4,97	
ВСЕГО:		1877,00			55,13	61,61	260,49	1831,90	23,42	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		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			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,30	12,58	54,10	368,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/е	60			1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	№12 сб дошк 2016
кукуруза к/е		93,52	56,00						
Сахар		1,20	1,20						
Масло растительное		3,60	3,60						

Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	говядина б/к (лопатка)		16	16						
	масса отварной говядины			10						
	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						
Плов из отварной говядины		200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№443, сбшк 2004
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2						
	масса отварной говядины			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Напиток из свежемороженых фруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№392 СБ дошк 2016
	смесь фруктов с/м		18,00	18,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		695			19,13	21,68	92,73	651,67	12,57	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189	180						
Кондитерские изделия		20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:		200			7,70	8,65	37,20	276,70	2,34	
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные		80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	хлеб пшеничный		12,00	12,00						
	яйцо		9,60	8,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,12	0,12						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушеный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						

Напиток из шиповника	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная	180/6	0,20	0,20	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	вода питьевая		180	180						
	сахарный песок		6	6						
	шиповник		18,40	18,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		645			14,02	15,06	62,95	439,48	109,97	
ВСЕГО:		2046			52,55	58,37	256,78	1783,31	136,94	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
КАША									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д
		22,5	22,5						
		90	90						
		68	68						
		2,5	2,5						
		0,5	0,5						
Кофейный напиток с молоком	180/6	3	3	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
Итого:	414			11,24	12,08	54,80	377,80	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
САЛАТ									
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016
		64,00	50,00						
		11,40	10,00						
		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне с мясом птицы	180/10			6,24	5,11	12,00	127,20	4,19	№87, сб дошк2016
		24,3	23						
			10						
		14,58	14,4						
		47,88	36						
		11,52	9,00						
		8,64	7,20						

	Масло растительное		3,6	3,6						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	Бульон		126	126						
Птица, тушенная в соусе с овощами	цыплята - бройлеры с/м	200	97,5	92,0	17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 СБ дошк 2016
	масса отварной мякоти птицы			40,0						№372 СБ дошк 2016
	соус сметанный :									
	Вода или отвар		15	15,0						
	сметана		5	5,0						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,16	0,16						
	масса соуса			20,0						
	картофель		137	103,0						
	морковь		37,5	30,00						
	Лук репчатый		28	23,00						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса овощей с соусом			160,0						
Компот из изюма	изюм	180	18,4	18,0	0,31	0,07	26,87	109,98	0,00	№394 СБ дошк 2016
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Вода		183	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		700			19,74	22,04	92,91	652,62	19,66	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык,напиток	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
ацидофильный/йогурт)										
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Итого:		200			7,69	8,55	37,20	256,50	1,44	
УЖИН										
Омлет натуральный с сыром	яйцо	150	120	100	10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229,сб дошк2016
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		366			13,27	15,69	62,68	442,10	0,36	
ВСЕГО:		1860			54,77	61,51	261,29	1823,42	27,25	

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,27	12,59	53,27	377,91	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашенной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 сб дошк 2016
капуста квашеная		64,35	45,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Сахар		2,50	2,50						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5			3,45	6,30	10,40	119,17	9,61	№81, сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
Яйцо		1,06	0,88						
бульон		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			11						
Картофель		71,82	54						
капуста свежая		18	14,4						
Морковь		9	7,2						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
огурцы соленые		19,66	10,8						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		57,75	37,50						
или фарш куриный		39,38	37,50						

Кисель	масло сливочное	2,80	2,80								
	масса готового куриного фарша	190,70	143,45								
	Картофель										
	масса отварного протертого картофеля	12,72	10,60								
	Лук репчатый	1,80	1,80								
	Масло растительное		7,70								
	масса припущенного лука	1,80	1,80								
	Масло сливочное	0,80	0,80								
	соль йодированная	3,20	3,20								
	сухари панировочные		175,00								
	масса полуфабриката		30,00								
	Соус :	7,50	7,50								
Хлеб ржаной	Сметана	2,00	2,00								
	Мука пшеничная	22,50	22,50								
	вода			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004		
	Кисель-концентрат	21,00	21,00								
Итого:	Сахар	6,00	6,00								
	вода	180,00	180,00								
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	42,83	табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		651			19,37	20,25	86,92	605,84	42,83		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016	
		20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
Итого:		200			7,70	8,55	37,20	256,56	2,34		
Кондитерское изделие											
Итого:		200			7,70	8,55	37,20	256,56	2,34		
Эч-почмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни	
Эч-почмак с говядиной	мука пшеничная		30,20	30,20							
	в том числе на подпыл		1,00	1,00							
	яйцо		3,00	2,50							
	масло сливочное		2,50	2,50							
	сахарный песок		0,90	0,90							
	молоко		12,20	12,20							
	дрожжи сухие		0,30	0,30							
	соль йодированная		0,40	0,40							
	масса теста			48,75							
	фарш		22,10	22,10							
	говядина б/к (лопатка)		38,10	28,65							
	картофель		10,14	8,45							
	Лук репчатый		4,40	4,40							
	Масло сливочное		0,60	0,60							
	соль			63,70							
	масса фарша		1,92	1,60							
	яйцо для смазки изделий		0,30	0,30							
	листов										
				100,00							
	масса готового эч-почмака		1,00	1,00							
	изделий				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010	

чай весовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83	
ВСЕГО:	1664,00			51,07	56,75	250,73	1728,08	60,13	

2 недели

День 6 - ый

День 6 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупа пшениная		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	3						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,31	12,58	54,60	373,93	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48						
масло растительное		2,5	2,5						
Суп из овощей на курином бульоне,с куриными фрикадельками,со сметаной	180/11/7			3,14	6,52	7,92	108,55	7,64	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		19,25	12,54						
Лук репчатый		13,17	12,54						
Яйцо		1,32	1,1						
Вода для фарша		1,06	0,88						
соль иодированная		1,1	1,1						
масса полуфабриката		0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек			15,73						
картофель			11						
капуста свежая		77,14	58						
морковь		31,25	25						
Лук репчатый		12,5	10						
Масло растительное		12	10,08						
		4	4						

[illegible]

Запеканка творожная с ягодным соусом	Творог	120/30	112,17	110,00	13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сбдошк 2016
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		9,60	9,60						
	Сметана		4,80	4,80						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		0,60	0,60						
	соль иодированная		7,50	7,50						
	кисель концентрат		1,50	1,50						
	сахарный песок		1,35	1,35						
Напиток из шиповника	крахмал		24,00	24,00						№399 сб дошк 2016
	вода питьевая	180/6	18,4	18	0,61	0,25	18,68	79,38	90	
	шиповник		6	6						
	сахар		180	180						
Итого:			336		13,95	14,78	67,78	472,45	90,56	
ВСЕГО:			1828		55,34	60,23	265,22	1820,80	111,58	

Итого:

ВСЕГО:

День 7- ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
Наименование блюд и продуктов			брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК		180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным			22,50	22,50						
Крупа кукурузная			90,00	90,00						
Молоко			68,00	68,00						
Вода		2,50	2,50							
Сахар		0,50	0,50							
соль иодированная		5,00	5,00	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010	
Масло сливочное										
Кофейный напиток с молоком		180								№1 Дели2010
Кофейный напиток			2,50	2,50						
Сахар			6,00	6,00						
Сахар			90,00	90,00						
Молоко		108,00	108,00	2,29	4,50	15,49	111,60			
Вода										
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	30,00	30,00						№15 сб шк2017
Батон нарезной			5,00	5,00	2,63	2,66		34,33	0,07	
Масло сливочное		10	10,20	10,00						
сыр					11,33	12,16	54,80	379,70	2,10	
Сыр порционно		410								
Итого:		2 - ой ЗАВТРАК	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Итого:		ОБЕД	60		1,22	2,21	4,73	46,20	10,25	№354 СБ дошк 2016
Капуста тушеная			86,30	69,00						
капуста свежая			2,10	2,10						
Масло растительное			1,50	1,20						
Морковь			2,86	2,40						
			0,70	0,70						

[illegible]

		Свекла	15,30	12,00							
		Морковь	11,40	9,00							
Шн со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/11/7	Огурцы соленные	21,84	12,00							
		Масло растительное	3,60	3,60							
		Лук репчатый	10,71	9,00							
					3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73,сб дошк 2016	
Биточки "Домашние"	70	цыплята - бройлеры с/м	19,25	12,54							
		или фарш куриный	13,17	12,54							
		Лук репчатый	1,32	1,10							
		Яйцо	1,06	0,88							
		Вода для фарша	1,10	1,10							
		соль иодированная	0,11	0,11							
		масса готовых фрикаделек		11,00							
		Капуста свежая	50,00	40,00							
		Картофель	31,92	24,00							
		Морковь	12,50	10,00							
		Лук репчатый	9,52	8,00							
		Масло растительное	4,00	4,00							
		соль иодированная	0,70	0,70							
		вода	140,00	140,00							
		Сметана	7,00	7,00							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	цыплята - бройлеры с/м	83,25	55,13							
		или фарш куриный	57,9	55,13							
		морковь	16,4	13,12							
		Лук репчатый	18	15							
		соль иодированная	0,57	0,57							
		яйцо	0,84	0,7							
		Мука пшеничная	5,25	5,25							
		масло растительное	2,6	2,6							
					3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017	
Компот из изюма	180	Крупа рисовая	46,80	46,80							
		соль иодированная	0,60	0,60							
		Вода питьевая	281,70	281,70							
		Масло сливочное	2,00	2,00							
Хлеб ржаной	45	изюм	18,40	18,00							
		масса отварных сухофруктов		28,80							
		Вода	183,00	183,00							
		сахар	6,00	6,00							
Итого:	ПОЛДНИК		45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10	18,03	табл 6 стр 144,Дели + 2012	
					18,22	21,34	94,99	631,98			
Молоко кипяченое (молоко)	180	молоко	189,00	180,00							
					5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	20	печенье	20,00	20,00							
					1,28	3,36	13,70	90,20			
Итого:	УЖИН		200		6,50	7,38	28,99	199,60	2,34		
					11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229,сб дошк 2016	

[illegible]

Чай с сахаром	масса омлетной смеси		155							
	масло сливочное	2,5	2,5							
	соль иодированная	0,4	0,4							
	масса готового омлета		150							
		180/6		0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010	
Хлеб пшеничный	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		366			13,96	15,27	63,98	429,83	0,29	
ВСЕГО		1831			52,84	58,59	256,37	1733,56	26,74	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки жиры угл-ды			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3				7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		68,00	68,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль иодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с молоком,сахаром	180/6				2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5				3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00							
Сыр		5,10	5,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		409			11,01	12,07	54,30	378,78	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из припущенной моркови с изюмом	60				0,75	0,08	43,37	57,18	2,42	ТТК №790 от 28.12.2022
морковь		64,00	51,20							
масса припущенной моркови			47,00							
изюм		6,00	6,00							
масса набухшего изюма			7,50							
сахар		3,00	3,00							
лимон		7,14	3,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	180/10				4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк2016
цыплята-бройлеры с/м		24,40	23,00							
масса отварной мякоти птицы			10,00							
Мука пшеничная		13,60	13,60							

Жаркое из птицы по-домашнему	Яйцо	4,32	3,60							ТТК 580/а от 24.06.2020
	вода	2,50	2,50							
	Соль	0,24	0,24							
	Масса лапши		14,40							
	Морковь	10,00	8,00							
	Лук репчатый	9,52	8,00							
	Масло растительное	4,00	4,00							
	Бульон	170,00	170,00							
	Соль	0,70	0,70	16,66	18,61	17,05	303,43	6,95		
	цыплята - бройлеры с/м	180	97,50	92,00						
Напиток из сухофруктов	масса готовой мякоти птицы		40,00							№394 СБ дошк 2016
	картофель	173,70	130,60							
	лук репчатый	13,60	11,30							
	морковь	7,10	5,60							
	Масло сливочное	4,60	4,60							
	соль йодированная	0,70	0,70							
	вода питьевая	22,60	22,60	0,60	0,08	28,81	119,52	0,65		
	сухофрукты	15,30	15,00							
	Сахар	6,00	6,00							
	вода	183,00	183,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		655			19,07	21,31	94,11	626,83	10,66	
ПО.Д.Д.Н.К.										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			7,79	8,55	37,20	256,80	1,44	
УЖИН										
Ватрушка с творогом		90			13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		47,70	47,70						
	Яйцо куриное		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,16	2,16						
	вода питьевая		19,20	19,20						
	сахарный песок		2,50	2,50						
	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная		2,16	2,16						
	творог		36,00	35,10						
	Яйцо куриное		1,94	1,62						
	сахарный песок		1,98	1,98						
	мука пшеничная		1,62	1,62						
	Яйцо куриное		2,16	1,8						
	Масло растительное		0,36	0,36						
	Масло растительное		0,36	0,36						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
			180,00	180,00						

				1647			51,60	57,66	257,44	1737,94	27,08							
ВСЕГО:																		
День 10 -ый																		
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов									
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С										
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														
Кофейный напиток с молоком	180		5,00	5,00	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010								
			2,50	2,50														
			6,00	6,00														
			90,00	90,00														
			108,00	108,00														
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010									
			30,00	30,00														
			5,00	5,00														
Итого	400			11,32	12,05	54,58	377,85	2,03										
2 - ой ЗАВТРАК																		
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418									
Итого	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60										
ОБЕД																		
Салат из кукурузы к/с	60			1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	№12 сб дошк 2016									
			93,52	56,00														
			1,20	1,20														
			3,60	3,60														
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сбдошк 2016									
			19,25	12,54														
			13,17	12,54														
			1,32	1,10														
			1,06	0,88														
			1,10	1,10														
			0,11	0,11														
			79,80	60,00														
			8,00	8,00														
			10,00	8,00														
			4,76	4,00														
			3,00	3,00														
			21,84	12,00														
			0,70	0,70														
			132,00	132,00														
			7,00	7,00														
		Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3			8,56	7,60	10,31					144,36	0,22	№234 сб шк 2017			
					63,3	46,2												
					0,7	0,7												

Макаронные изделия отварные с овощами	молоко	18,2	18,2								
	сухари панировочные	7	7								
	масса полуфабриката	3	3								
	масло растительное	3	3								
	Масло сливочное										
		130	35,00	35,00	4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017	
	макаронные изделия		0,50	0,50							
	соль иодированная		18,75	15,00							
	морковь		14,40	12,00							
	Лук репчатый		3,50	3,50							
	томатная паста		5,00	5,00							
	Масло растительное										
Кисель		180	21,00	21,00	0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004	
	Кисель-концентрат		6,00	6,00							
	Сахар		180,00	180,00							
	вода										табл 6 стр 144.Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10			
Итого:		686			18,77	20,05	94,82	625,49	15,34		
ПОЛДНИК		180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	20	189,00	180,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00							
Итого:		200			7,69	8,55	37,19	256,58	2,34		
УЖИН		180			12,08	13,89	11,50	250,30	25,71	ГТК 647 от 24.08.2022	
Капуста тушеная с мясом индейки	филе грудок индейки		45,00	45,00							
	масса готовой индейки		180,00	144,00							
	капуста свежая		28,80	28,80							
	вода питьевая			114,30							
	масса тушеной капусты		11,70	9,80							
	лук репчатый		6,00	6,00							
	Масло растительное			5,40							
	масса пассерованного лука		3,60	3,60							
	мука пшеничная			18,00							
	масса соуса		18,00	18,00							
	вода		1,50	1,20							
	морковь		0,50	0,40							
	лук репчатый		0,24	0,24							
	Масло растительное		0,84	0,84							
	мука пшеничная		0,84	0,84							
	масло сливочное		1,10	1,10							
	томатная паста		0,18	0,18							
	соль йодированная		0,18	0,18							
	сахарный песок			18,00							
	масса готового соуса			180,00							
	масса тушеной капусты с индейкой										
		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
Напиток из шиповника	шиповник		18,40	18,00							
	сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							табл 6 стр 134.Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		
Итого:		396			14,12	14,38	62,90	428,58	115,71		
ВСЕГО:		1862			54,73	58,18	263,19	1782,90	139,02		

ИТОГО за 10 дней	18279,50		533,72	587,02	2571,95	17728,27	642,33	
------------------	----------	--	--------	--------	---------	----------	--------	--

- При рассмотрении среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОО
- 2 При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
- 3 При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОО) были использованы следующие нормативно - технические документы:
- 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
- 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
- 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели 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 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% 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%