



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



с.ад

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 иодированная		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						
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						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>10,58</b>	<b>12,50</b>	<b>54,79</b>	<b>376,19</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№39, сб дошк.2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,17	№88, сб дошк.2016
пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,95	17,1						
Яйцо		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
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 рубленные 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
	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>708</b>			<b>18,61</b>	<b>20,99</b>	<b>93,38</b>	<b>652,06</b>	<b>9,58</b>	



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

с.ад

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 иодированная		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						
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						
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>10,58</b>	<b>12,50</b>	<b>54,79</b>	<b>376,19</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№39, сб дошк.2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,17	№88, сб дошк.2016
пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,95	17,1						
Яйцо		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
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
	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>708</b>			<b>18,61</b>	<b>20,99</b>	<b>93,38</b>	<b>652,06</b>	<b>9,58</b>	

	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	цыплята-бройлер с/м		17,56	11,4						
	или фарш куриный		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,2	1						
	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						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		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						
	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						
	соль иодированная		0,3	0,3						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		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						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
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
<b>Итого:</b>		<b>716</b>			<b>18,03</b>	<b>20,22</b>	<b>91,83</b>	<b>657,23</b>	<b>12,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	Мука пшеничная	50	30,50	30,00	3,39	4,90	30,10	165,50		№453 сб дошк 2016
	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						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
<b>Итого:</b>		<b>230</b>			<b>8,41</b>	<b>9,40</b>	<b>37,66</b>	<b>257,30</b>	<b>0,54</b>	
<b>УЖИН</b>										
Запеканка творожная с ягодным соусом	Творог	120/30	112,17	110,00	13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сб дошк 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		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	чай весовой	180/6/7	0,90	0,90	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						

		343	180,00	180,00	13,47	14,56	62,98	444,98	4,97	
		1878,00			54,06	59,81	260,96	1831,90	23,42	
ль 3 - ий										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
				брутто	нетто	белки				жиры
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 2	
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							
<b>Итого:</b>	<b>406</b>			<b>11,30</b>	<b>12,58</b>	<b>54,10</b>	<b>368,46</b>	<b>2,06</b>		
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	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты	60			1,56	4,43	1,94	53,88	10,37	№21 сб дошк 2016	
капуста свежая		67,50	54,00							
масло растительное		3,00	3,00							
Сахар		3,00	3,00							
соль иодированная		0,30	0,30							
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							
крупа 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,сбшк2004	
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 5 стр 144,Дели +2012	
<b>Итого:</b>	<b>695</b>			<b>19,83</b>	<b>22,05</b>	<b>95,90</b>	<b>660,50</b>	<b>17,36</b>		
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016	
молочко										
Кондитерские изделия	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136,Ддели +2012	
печенье										
<b>Итого:</b>	<b>200</b>			<b>7,70</b>	<b>8,65</b>	<b>37,20</b>	<b>276,70</b>	<b>2,34</b>		
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016	
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		81,60	60,00							
хлеб пшеничный		63,00	60,00							
яйцо		12,00	12,00							
		9,60	8,00							

	масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,12	0,12							
	вода питьевая		12,00	12,00							
	Хлеб тушёный с овощами в	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							
	вода		18,75	18,75							
	соль иодированная		0,20	0,20							
Напиток из шиповника	вода питьевая	180/6	180	180	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016	
	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	
<b>Итого:</b>		<b>645</b>			<b>14,02</b>	<b>15,06</b>	<b>62,95</b>	<b>439,48</b>	<b>109,97</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2046</b>			<b>53,25</b>	<b>58,74</b>	<b>259,95</b>	<b>1792,14</b>	<b>141,73</b>		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			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						
<b>Итого:</b>	<b>414</b>			<b>11,24</b>	<b>12,08</b>	<b>54,80</b>	<b>377,80</b>	<b>2,19</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>2,83</b>	<b>3,15</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
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						
		3,6	3,6						
		0,7	0,7						
		126	126						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
		97,5	92,0						
			40,0						
		15	15,0						
		5	5,0						
		1,5	1,5						
		0,16	0,16						
			20,0						
		137	103,0						№372 Сб дошк 2016

	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		180			0,31	0,07	26,87	109,98	0,00	№394 СБ дошк 2	
	изюм		18,4	18,0							
	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, Дел + 2012	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дел + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>700</b>			<b>18,75</b>	<b>22,01</b>	<b>92,91</b>	<b>652,62</b>	<b>19,66</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 20	
			185,00	180,00							
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дел + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>200</b>			<b>7,69</b>	<b>8,55</b>	<b>37,20</b>	<b>256,50</b>	<b>1,44</b>		
<b>УЖИН</b>											
Омлет натуральный с сыром		150			10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229, сб дошк 201	
	яйцо		120	100							
	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, Дел + 2012	
<b>Итого:</b>		<b>366</b>			<b>13,27</b>	<b>15,69</b>	<b>62,68</b>	<b>442,10</b>	<b>0,36</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1860</b>			<b>53,79</b>	<b>61,48</b>	<b>261,29</b>	<b>1823,42</b>	<b>27,25</b>		

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк 2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>420</b>			<b>10,27</b>	<b>12,59</b>	<b>53,27</b>	<b>377,91</b>	<b>2,13</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с сахаром	60			0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	№42 СБ дошк 2016
		72,50	57,60						
		3,00	3,00						
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 дошк 2016
		19,25	12,54						
		13,17	12,54						
		1,32	1,1						
		1,06	0,88						
		1,1	1,1						
		0,11	0,11						
			11						
		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																	
	цыплята-бройлеры с/м или фарш куриный		57,75	37,50		11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ дошк 2								
	масло сливочное		39,38	37,50															
	масса готового куриного фарша		2,80	2,80															
	Картофель			30,00															
	масса отварного протертого картофеля		190,70	143,45															
	Лук репчатый			136,60															
	Масло растительное		12,72	10,60															
	масса припущенного лука		1,80	1,80															
	Масло сливочное			1,80															
	соль иодированная		0,80	0,80															
	сухари панировочные		3,20	3,20															
	масса полуфабриката			175,00															
	Соус :			30,00															
	Сметана		7,50	7,50															
	Мука пшеничная		2,00	2,00															
	вода		22,50	22,50															
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00		0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004								
	Сахар		6,00	6,00															
	вода		180,00	180,00															
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00		2,97	0,54	17,82	89,10										
<b>Итого:</b>		<b>661</b>				<b>19,26</b>	<b>22,01</b>	<b>89,58</b>	<b>612,01</b>	<b>34,94</b>								+ 2012	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00		5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2014								
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00		1,28	3,36	13,70	90,20										
<b>Итого:</b>		<b>200</b>				<b>7,70</b>	<b>8,55</b>	<b>37,20</b>	<b>256,56</b>	<b>2,34</b>									
Эч-почмак с говядиной		100																	Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий татарской кухни
	мука пшеничная		30,20	30,20		13,20	14,93	57,30	414,29										
	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:																		
	говядина б/к (лопатка)		22,10	22,10															
	картофель		38,10	28,65															
	Лук репчатый		10,14	8,45															
	Масло сливочное		4,40	4,40															
	соль		0,60	0,60															
	масса фарша			63,70															
	яйцо для смазки изделий		1,92	1,60															
	смазки листов		0,30	0,30															
	масса готового эч-почмака			100,00															
	смазки изделий		1,00	1,00															
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой		0,90	0,90		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010								
	Сахар		6,00	6,00															
	лимон		8,00	7,00															
	Вода		180,00	180,00															
<b>Итого:</b>		<b>293</b>				<b>13,33</b>	<b>14,96</b>	<b>63,53</b>	<b>440,77</b>	<b>2,83</b>									
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1674,00</b>				<b>50,96</b>	<b>58,51</b>	<b>253,39</b>	<b>1734,25</b>	<b>52,24</b>									

День 6 - ый

2 неделя

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
<b>ЗАВТРАК</b>									





с сахаром	Мука пшеничная	50	30,00	30,00	5,90	6,20	24,46	170,67	0,15	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
<b>Итого:</b>		<b>230</b>			<b>8,48</b>	<b>9,30</b>	<b>38,06</b>	<b>262,56</b>	<b>1,59</b>	
<b>УЖИН</b>										
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		4,80	4,80						
	соль йодированная		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						
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,4	18	0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2016
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
<b>Итого:</b>		<b>336</b>			<b>13,95</b>	<b>14,78</b>	<b>67,78</b>	<b>472,45</b>	<b>90,56</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1828</b>			<b>54,93</b>	<b>59,99</b>	<b>265,22</b>	<b>1820,80</b>	<b>111,58</b>	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества <sup>1</sup>			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ГТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			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						
		10,20	10,00						
Сыр порционнно	10			2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017
<b>Итого:</b>	<b>410</b>			<b>11,33</b>	<b>12,16</b>	<b>54,80</b>	<b>379,70</b>	<b>2,10</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из квашенной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№10 СБ дошк 2016
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	180/10			5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб дошк 2016
		16,0	16,0						
			10,0						
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,7	0,7						
		135	135						
			18						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						

	яйцо		1,90	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	Лук репчатый		8,50	7,10						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
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 йодированная		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 201
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>685</b>			<b>19,47</b>	<b>22,01</b>	<b>87,66</b>	<b>616,05</b>	<b>32,83</b>	

**ПОЛДНИК**

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 201
Кондитерское изделие	мармелад	13,5	13,5	13,5	1,47		20,63	112,05	0	табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>193,5</b>			<b>7,70</b>	<b>6,69</b>	<b>27,83</b>	<b>202,05</b>	<b>1,26</b>	

**УЖИН**

Биточки рубленные из рыбы	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	70	71,4	52,5	8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
	крупа манная		1,8	1,8						
	яйцо		1,26	1,05						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		10,0	10,0						
	соль йодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	Масса полуфабриката			83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая	130/3	54,70	54,70	6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, сб дошк2016
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	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						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,90	0,90	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>426</b>			<b>14,10</b>	<b>15,01</b>	<b>61,99</b>	<b>429,89</b>	<b>3,57</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1814,5</b>			<b>53,00</b>	<b>56,26</b>	<b>242,08</b>	<b>1674,69</b>	<b>49,76</b>	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто (в гр)	нетто (в гр)	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						

брод с маслом сливочным	Сахар Молоко Вода	30/5	6,00 110,00 80,00	6,00 110,00 80,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Итого:	Батон нарезной Масло сливочное	400	30,00 5,00	30,00 5,00	11,33	11,45	54,71	377,75	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборник рецептур (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами	Картофель Свекла Морковь Огурцы соленые Масло растительное Лук репчатый	60	20,64 15,30 11,40 21,84 3,60 10,71	15,00 12,00 9,00 12,00 3,60 9,00	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46,сб дошк 2016
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный Лук репчатый Яйцо Вода для фарша соль иодированная масса готовых фрикаделек Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная вода Сметана	180/11/7	19,25 13,17 1,32 1,06 1,10 0,11 11,00 50,00 31,92 12,50 9,52 4,00 0,70 140,00 7,00	12,54 12,54 1,10 0,88 1,10 0,11 11,00 40,00 24,00 10,00 8,00 4,00 0,70 140,00 7,00	3,27	6,50	7,02	104,50	11,52	№73,сб дошк 2016
Биточки "Домашние"	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный морковь Лук репчатый соль иодированная яйцо Мука пшеничная масло растительное	70	85,75 57,9 16,4 18 0,57 0,84 5,25 2,6	55,13 55,13 13,12 15 0,57 0,7 5,25 2,6	10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	Крупа рисовая соль иодированная Вода питьевая Масло сливочное	130/2	46,80 0,60 281,70 2,00	46,80 0,60 281,70 2,00	3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017
Компот из изюма	изюм масса отварных сухофруктов Вода сахар	180	18,40 183,00 6,00 45,00	18,00 183,00 6,00 45,00	0,31	0,07	26,87	109,98		№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной		45	6,00 45,00	6,00 45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели
Итого:		685			18,22	21,57	94,99	616,49	18,03	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			6,50	7,38	28,99	199,60	2,34	
УЖИН										
Омлет натуральный	яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль иодированная масса готового омлета	150	96 75 155 2,5 0,4 150	80 75 155 2,5 0,4 150	11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229,сб дошк2016
чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	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
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		табл 6 стр 134, Дели
Итого:		30			2,28	0,24	14,76	70,50		









Идентифицировано, пронумеровано  
и скреплено печатью  
*14* *содержательная*  
Детский сад № 58  
Инициалы  
Муниципальное образование - район Актюбинский  
Подпись  
Инициалы  
Идетдинова/  
расшифровка