

Утверждаю
Директор ООО "АБК - Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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 С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,07	28,40	202,64	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			2,85	2,41	5,99	42,67	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	15,51	111,68		№1 Дели2010	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	400			10,58	13,98	49,89	356,99	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016	
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60		
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк2016	
морковь		56,28	45,00							
яблоки		17,10	15,00							
сахар		0,60	0,60							
Суп картофельный с куриными фрикадельками	180/15			3,80	3,93	13,30	103,65	8,70	№83 СБ дошк 2016	
цыплята - бройлеры с/м		26,3	17,1							
или фарш куриный		17,1	17,1							
Лук репчатый		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		107,73	81,00							
Морковь		9,00	7,20							
Лук репчатый		8,64	7,20							
Масло растительное		1,80	1,80							
соль иодированная		0,60	0,60							
Вода		126,00	126,00							
Котлеты рубленые из говядины	70			8,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016	
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49							
или фарш говяжий		49	49							
Лук репчатый		14,64	12,3							
Хлеб пшеничный		11	11							
Вода		14,7	14,7							
Сухари панировочные		4,00	4,00							
соль иодированная		0,7	0,7							
масса полуфабриката			75,3							
масло растительное		1	1							
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д	
Крупа ячневая		27,00	27,00							
Вода		104,00	104,00							
Масло сливочное		3,00	3,00							

Утверждаю
Директор ООО"АБК - Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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 рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,07	28,40	202,64	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			2,85	2,41	5,99	42,67	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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,58	13,98	49,89	356,99	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп картофельный с куриными фрикадельками	180/15			3,80	3,93	13,30	103,65	8,70	№83 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		26,3	17,1						
или фарш куриный		17,1	17,1						
Лук репчатый		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		107,73	81,00						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		1,80	1,80						
соль иодированная		0,60	0,60						
Вода		126,00	126,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			8,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49						
или фарш говяжий		49	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д
Крупа ячневая		27,00	27,00						
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	20,81	68	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,00	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						табл 6 стр 144,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		683			19,07	18,61	100,41	602,19	13,10	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)		180/3			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	сахар		3,00	3,00						
Пудинг рыбный		60/20			10,11	7,85	17,98	174,03	0,46	№286 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		68,34	50,25						
	масса отварной рыбы			39,75						
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25						
	яйцо		6,3	5,25						
	молоко		12	12						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло растительное		1	1						
	масса пудинга			60						
	Соус молочный									
	молоко		10	10						
	масло сливочное		1,1	1,1						
	Мука пшеничная		1,1	1,1						
	Вода		10	10						
	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	25,08	148,15	16,96	№ 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	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Итого:		639			18,80	21,81	89,91	616,41	18,71	
ВСЕГО:		1902,00			49,36	54,41	258,38	1651,85	37,44	

День 2- ой

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	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	403			11,04	12,00	51,68	362,93	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	114	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 картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк2016
		32,76	18,00						
		32,90	24,00						

	морковь		15,36	12,00						
	лук репчатый		3,60	3,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне , со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№110, сб шк2004
	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		2,40	2,40						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Плов из отварной птицы		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№443,сбшк2004
	цыплята - бройлер с/м		85,30	80,5						
	масса отварной мякоти птицы			35,0						
	масло сливочное		6,0	6,0						
	Лук репчатый		11,9	10,0						
	Морковь		18,75	15,0						
	Крупа рисовая		42,0	42,0						
	вода		89,0	89,0						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса гарнира			165,0						
Кисель		180			0,51	0,05	12,20	51,33	0,99	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
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	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		697			18,78	21,02	87,63	634,62	12,50	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)		180			2,78	2,90	13,30	93,85	0,54	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Запеканка творожная с повидлом		130/20			10,82	10,06	25,22	272,60	0,66	№251, сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	21,07	160,50		№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						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		603			19,39	20,20	80,59	623,64	4,03	
ВСЕГО:		1803,00			49,61	53,62	229,70	1668,19	28,86	

День 3 - ий									
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 кукурузная молочная с маслом сливочным		180/5			5,82	4,65	27,68	163,26	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			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		406			11,14	11,55	53,67	350,70	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		50			0,71	2,54	4,51	43,7	8,55	№21 сб дошк 2016
	капуста свежая		50,00	40,00						
	морковь		6,25	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,25	0,25						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне		180			1,57	2,05	10,29	65,88	5,94	№86 сб дошк 2016
	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		1,30	1,30						
	Бульон		120,00	120,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		57,00	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		1,30	1,30						
	Вода		12,50	12,50						
	Сахар		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3			3,94	4,72	27,66	154,96		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из цитрусов		180			0,40	0,09	30,59	124,74	11,61	№392 Сб дошк 2016
	апельсины		32,80	22,00						
	лимон		3,33	3,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		663			17,46	17,75	97,76	607,57	26,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189	180						
Фрикадельки рыбные отварные		80			7,41	6,10	6,45	73,60	0,42	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		60,00	60,00						
	хлеб пшеничный		12,00	12,00						
	яйцо		9,60	8,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						

Итого:		180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
Салат из моркови с сахаром	ОБЕД									
		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						
Суп с вермишелью с картофелем с куриными фрикадельками		180/15			4,05	3,93	13,66	106,17	6,00	№88,сб дошк2016
	цыплята - бройлеры с/м		26,3	17,1						
	или фарш куриный		17,1	17,1						
	Лук репчатый		1,79	1,5						
	Яйцо		1,44	1,2						
	Вода для фарша		1,5	1,5						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	Масса полуфабриката 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		4,00	4,00						
	соль иодированная		1,20	1,20						
	Вода		132,00	132,00						
Суфле рыбное		70			8,52	7,91	6,59	122,77	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный			18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
	Молоко		3,00	3,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Мука пшеничная		3,50	3,50						
	вода		0,20	0,20						
	соль иодированная			24,00						
	масса соуса молочного		10,50	8,75						
	Яйцо			80,00						
	масса полуфабриката		2,00	2,00						
	Масло растительное									
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		2,60	2,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		34,0	30,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		683			19,57	15,78	86,11	557,82	12,56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом		150/30			12,33	14,25	42,63	365,68	7,39	№308 СБ дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		39,00	37,50						
	или фарш говяжий		37,50	37,50						
	Масло сливочное		2,80	2,80						
	масса готового мясного фарша			30,00						
				143,45/139,3						
	Картофель		190,70	3						
	масса отварного протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
	масса припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		1,50	1,50						
	сухари панировочные		3,20	3,20						
	масса полуфабриката выход готовой запеканки			150,00						
	Соус сметанный :			30,00						
	Сметана		7,50	7,50						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						

Запеканка творожная с повидлом	Творог	130/20	121,55	119,2	12,82	12,06	29,22	302,60	0,66	№251, сбдошк 2016
	Крупа манная		7,8	7,8						
	Яйцо		6,5	5,4						
	Сахар		10,40	10,4						
	Сметана		5,20	5,2						
	Масло сливочное		5,2	5,2						
	Сухари панировочные		5,2	5,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	повидло		20,0	20,0						
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18	18	0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	15	15,00	15,00	1,35	2,70	9,60	67,47		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Итого:		536			16,97	17,96	69,23	546,80	45,12	
ВСЕГО:		1692			47,63	48,37	189,82	1480,89	85,10	

День 7- ой

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			5,84	5,65	30,68	213,26	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		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33		№15 сб шк2017
Итого:	408			13,62	15,22	52,17	401,94	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,12	41,80		№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,62	3,78	8,74	83,50	4,14	№91,128 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		25,6	24,3						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль нодированная		0,3	0,3						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,50	5,50						
Масло сливочное		0,60	0,60						
яйцо		1,92	1,60						
вода		8,80	8,80						
соль йодированная		0,16	0,16						
масса теста			16,20						
масса готовых клецек			18,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			10,38	14,32	25,59	277,30	19,48	№148 ,сб дошк 2016
фарш говяжий		62,50	62,50						
Масло растительное		2,50	2,50						
масса готового мясного фарша			50,00						
картофель		116,90	70,00						
морковь		31,92	24,00						

	масса запеченной моркови		22,00						
	Лук репчатый	24,00	20,00						
	масса припущенного лука		16,00						
	капуста свежая	21,00	17,00						
	масса припущенной капусты		15,00						
	соль йодированная	0,80	0,80						
	Масло растительное	5,00	5,00						
	соус:								№366 ,сб дошк 2016
	вода	40,00	40,00						
	Масло сливочное	1,80	1,80						
	Мука пшеничная	1,80	1,80						
	Морковь	3,20	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 с фаршем		200,00						
Напиток из сухофруктов		180		0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,00						
	Сахар		6,00						
	вода		183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		665		19,06	21,31	76,09	559,97	24,27	0,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)		180/3		2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00						
	сахар		3,00						
Биточки рубленые из рыбы		70		6,54	5,43	8,28	114,60	0,22	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		71,4						
	или фарш рыбный		52,5						
	крупа манная		1,8						
	яйцо		12,6						
	Лук репчатый		15,5						
	вода		5,3						
	соль йодированная		0,5						
	сахар		0,2						
	сухари панировочные		5,3						
	Масло растительное		1,8						
	Масса полуфабриката								
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3		4,09	5,97	20,33	103,13	1,36	№180, сб дошк2016
	крупа гречневая		54,70						
	вода питьевая		82,00						
	соль йодированная		0,33						
	масса каши								
	морковь		22,00						
	лук репчатый		2,40						
	масса каши с овощами								
	масло сливочное		3,00						
Чай с мармеладом		160/15		0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45						
	вода питьевая		160						
	мармелад		15						
Ватрушка с творогом		75		3,22	5,48	9,18	162,00	0,04	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		39,75						
	Яйцо куриное		2,52						
	Масло сливочное		1,80						
	вода питьевая		16,00						
	сахарный песок		2,10						
	дрожжи сухие		0,30						
	соль йодированная		0,60						
	мука пшеничная		1,80						
	творог		30,00						
	Яйцо куриное		1,62						
	сахарный песок		1,65						
	мука пшеничная		1,35						
	Яйцо куриное		1,8						
	Масло растительное		0,3						
	Масло растительное		0,3						
Хлеб пшеничный		30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		666		18,83	20,22	95,09	650,97	2,91	
ВСЕГО:		1919		52,41	56,75	241,52	1689,14	32,81	

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 манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,15	4,31	29,10	178,49	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			11,11	12,00	50,59	349,00	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46,сб дошк 2016
Картофель		20,64	15,00						
Свекла		15,30	12,00						
Морковь		11,40	9,00						
Огурцы соленые		21,84	12,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем,со сметаной	180/7			1,43	4,57	5,07	72,36	13,32	№73,сб дошк 2016
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		1,10	1,50						
вода		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
вода		31,70	31,70						
рис		5,00	5,00						
масса отварного рассыпчатого риса		4,20	4,20						
Лук репчатый			12,50						
Масло растительное		10,80	9,00						
масса припущенного лука		1,50	1,50						
соль иодированная			7,50						
мука пшеничная		0,30	0,30						
масса полуфабриката		3,50	3,50						
соус сметанно-томатный:			60,00						
сметана			25,00						
мука пшеничная		6,25	6,25						
вода		1,90	1,90						
томатная паста		18,80	18,80						
соль йодированная		1,00	1,00						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3			3,74	2,72	27,66	154,96		№219, сб дошк2016
вермишель		45,50	45,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
Вода		275,00	275,00						
Компот из изюма	180			0,31	0,07	14,88	62,06		№394 СБ дошк 2016
изюм		18,00	18,00						
масса отварных сухофруктов			28,80						
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:		680			17,66	20,62	88,05	624,58	21,49	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Омлет натуральный		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28	№229,сб дошк2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,25	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136,Дели +,2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		576			15,72	16,28	68,75	515,00	0,31	
ВСЕГО:		1776			46,29	49,50	232,59	1602,58	36,28	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,53	4,61	27,86	173,44	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком,сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47, сб дошк2016
		57,20	40,00						
		6,00	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сбдошк 2016
		17,50	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		1,00	1,00						
		132,00	132,00						
		7,00	7,00						
Рыба запеченная с картофелем	180			11,88	10,42	27,71	220,50	5,04	№264,370 сб дошк 2016
		97,92	72,0						
		0,7	0,7						
		101,5	60,8						
		6,00	6,0						
		3,4	3,4						

Кисель	масса соуса			61,0						№ 648, сб шк2004
	Молоко		31,0	31,0						
	Масло сливочное		6,7	6,7						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	вода питьевая		31,0	31,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
Кисель	масса полуфабриката	180		200,0	0,00	0,00	15,0	60	1	табл 6 стр 144,Дели + 2012
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
Итого:		652			18,69	21,47	90,38	611,13	22,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напиток ацидофильный/йогурт)		180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Запеканка рисовая с творогом		150			7,24	12,50	22,72	227,00	0,06	№203 сб дошк 2016
	крупа рисовая		37,00	37,00						
	вода		75,00	75,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	творог		45,50	45,00						
	яйца		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
Слойка сладкая	масса полуфабриката			170,00						стр 150 СбКазань 1997
		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,17	
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	сахар		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Чай с сахаром и лимоном	масса теста			50,00						№ 393 Дели2010
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	лимон		8,00	7,00						табл 6 стр 134,Дели + 2012
	Вода		180,00	180,00						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Итого:		603			16,52	20,55	81,49	563,60	4,50	
ВСЕГО:		1844			47,32	54,22	243,21	1620,86	32,44	

День 10 - ый

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	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			5,43	5,47	31,83	221,33	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		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,57	12,38	53,32	375,68	2,03	

2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	114	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/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	Сб дошк 2016 №12
кукуруза кс		77,65	46,50						
сахарный песок		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 сб дошк2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль йодированная		0,20	0,20						
Масса лапши			16,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
бульон		170,00	170,00						
соль йодированная		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"	70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25 55,13	55,13						
морковь		16,4	13,12						
Лук репчатый		12,6	10,5						
соль йодированная		0,57	0,57						
яйцо		0,84	0,7						
Мука пшеничная		5,25	5,25						
масло растительное		2,6	2,6						
Рагу из овощей	150			2,25	7,38	28,58	173,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
картофель		94,50	70,00						
морковь		30,00	24,00						
масса запеченной моркови			22,00						
Лук репчатый		24,00	20,00						
масса припущенного лука			16,00						
капуста свежая		21,00	17,00						
масса припущенной капусты			15,00						
соль йодированная		0,75	0,75						
Масло растительное		5,00	5,00						
соус:									№366 ,сб дошк 2016
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						
Напиток из яблок	180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
яблоки свежие		34,00	30,00						
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:	675			19,23	23,68	90,01	649,11	17,20	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
Макаронные изделия отварные с сыром	150			10,95	14,42	40,79	299,69		№204 Сб шк 2017
макаронные изделия		49,00	49,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
Вода питьевая		294,00	294,00						
Масло сливочное		2,50	2,50						
сыр голландский		10,20	10,00						
Напиток из шиповника	180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
шиповник		18,00	18,00						
сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		
крекер									

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	566			17,95	21,45	98,64	638,71	46,26	
ВСЕГО:	1741			48,15	57,91	251,77	1710,50	75,49	
ИТОГО за 10 дней	18271,00			487,94	527,09	2352,43	16315,55	533,81	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептур 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 рецептур блюддля питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептур на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
- 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 с1.09(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%

