

Утверждаю

Директор ООО "АБК-Примент"

Рахматуллин Р.Р.



Согласовано

Руководитель дошкольной образовательной

организации

Детский сад № 395

Букеевского муниципального района

Республика Татарстан



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет**

День 1 - вы

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 "Дружба" молочная	200			5,16	3,47	23,13	144,50	0,21	ТТК №7Д
Крупа рисовая		15,00	15,00						
Крупа пшеничная		11,00	11,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,35	14,01	52,96	379,50	0,40	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		
крекер									
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,40		№42 СБ дошк 2016
морковь		72,50	58,00						
сахар		3,00	3,00						
Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			4,12	4,23	13,76	118,41	5,01	№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			21,5						
масса готовых фрикаделек			15						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
суповая засыпка (звездочки)		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			10,43	7,70	10,19	151,38		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						

Капуста тушеная	Сухари панировочные		4,00	4,00						№354 сбдошк2016
	соль иодированная		0,7	0,7						
	масса полуфабриката			75,3						
	масло растительное		1	1						
		150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	
	Капуста свежая		215,00	172,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	Морковь		3,75	3,00						
Компот из свежемороженых фруктов	Мука пшеничная		1,80	1,80						№394 СБ дошк 2016
	Масло растительное		5,25	5,25						
	Сахар		4,50	4,50						
	соль иодированная		1,00	1,00						
		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	
	фрукты									
	свежемороженые		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	сахар		10,0	10,0						табл 6 стр 134, Дели + 2012
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		720			23,50	17,61	97,68	653,59	30,07	
ПОЛДНИК										
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№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			57,00						
	для крошки:									
	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						
Кисломолочный напиток		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Омлет с сыром	сахар		5,00	5,00						№230 сб дошк2016
		10/150			17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	
	Яйцо		126,00	105,00						
	Молоко		40,00	40,00						
	масса омлетной смеси			145,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
Хлеб пшеничный	масса готового омлета			150,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		410			27,79	34,81	53,09	637,20	1,59	
ВСЕГО:		1770,00			64,44	70,03	236,73	1845,63	36,06	

День 2- 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			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная	200			5,83	0,35	25,75	129,85		ТТК №1Д
Крупа полбяная		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль йодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016

	Масло сливочное		5,00	5,00						№397 Дети2010
Какао с молоком		180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 с6 дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			15,13	15,16	57,04	426,25	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами		60			0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23 с6 дошк2016
	огурцы соленые		32,76	18,00						
	картофель		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 с мясными фрикадельками,со сметаной		180/10/7			3,96	6,84	9,03	120,53	8,80	№110, с6 шк2004
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,8						
	вода питьевая		1,00	1,0						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	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						
Тефтели рыбные в сметанном соусе		60/20			7,58	6,93	9,94	132,39	0,91	№261/а СБ дошк 2011
	рыба (минтай с/м БГ)		55,08	40,50						
	или фарш рыбный		40,50	40,50						
	Хлеб пшеничный		6,00	6,00						
	вода		6,00	6,00						
	яйцо		6,30	5,25						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	соль иодированная		0,38	0,38						
	Масса полуфабриката			70,50						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	соус:									№372 С6 дошк 2016
	сметана		5,00	5,00						
	вода		15,00	15,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса			20,00						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	№ 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						
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, с6 шк2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						

Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	722			19,72	22,08	70,84	569,08	17,14	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)		185	180						
Залеканка творожная с повидлом	120/30			21,17	14,47	40,09	372,60	0,44	№251, сб дошк 2016
Творог		112,20	110,00						
Крупа манная		7,20	7,20						
Яйцо		6,00	5,00						
Сахар		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						
повидло		30,00	30,00						
Итого:	330			26,39	18,97	47,65	464,60	0,98	
ВСЕГО:	1582,00			61,64	56,61	185,33	1503,93	28,72	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная	200			5,85	1,80	25,77	143,00	0,21	ГТК №2Д
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		5,00	5,00						
		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		10	10						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	430			10,86	12,26	55,55	376,00	1,41	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	30	30,00	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	230			2,19	9,18	38,97	247,94	4,00	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 Сб дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,92	4,03	9,72	94,80	6,84	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		1,30	1,30						
		120,00	120,00						
		29,50	26,2						
			10,0						

Фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25			7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№ 305 сб дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		39,70	38,00						
или фарш говяжий		38,00	38,00						
Хлеб пшеничный		8,00	8,00						
Вода		10,00	10,00						
лук репчатый		4,20	3,50						
Масса полуфабриката			59,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Соус молочный:									
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			5,02	2,89	27,04	154,22		№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 красной смородины замороженной	180			0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
смородина красная замороженная		12,00	12,00						
сахарный песок		15,00	15,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	693			22,21	16,87	91,99	615,20	6,91	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
молоко		189,00	180,00						
Картофель запеченный дольками	130			3,59	12,37	28,64	240,24	18,85	№314 СБ шк 2017
картофель		250,70	188,50						
соль иодированная		1,30	1,30						
масло растительное		8,00	8,00						
Итого:	310			9,07	17,25	37,71	342,24	21,31	
ВСЕГО:	1663			44,33	55,56	224,22	1581,38	33,63	

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									
Омлет натуральный	150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,сб дошк2016
яйцо		138	115						
молоко		40	40						
масса омлетной смеси			155						
масло сливочное		5	5						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса готового омлета			150						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	375			22,67	28,96	32,36	482,40	0,65	
2 - ой ЗАВТРАК									

Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	149	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:	100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60			0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	№52 сб шк2016
свекла		73,00	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200			4,39	4,22	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк2016
Картофель		53,2	40						
Горох		16,2	16						
Морковь		12,8	10,00						
Лук репчатый		9,6	8,00						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		0,2	0,2						
Бульон		140	140						
Птица, тушеная в соусе с овощами	200			10,38	7,51	18,16	181,74	8,03	№319 Сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		112	105,0						
масса отварной мякоти									
птицы			40,0						
соус сметанный :									№372 Сб дошк 2016
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		129	97,0						
морковь		37,5	30,00						
Лук репчатый		28	23,00						
зеленый горошек к/с		10	6,00						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль иодированная		0,8	0,8						
масса овощей с соусом			160,0						
Компот из свежемороженых фруктов	180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 Сб дошк 2016
фрукты									
свежемороженые		20,00	20,00						
Вода		183,00	183,00						
сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	705			20,51	16,06	89,01	593,82	13,06	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	180			2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 Сб дошк 2016
йогурт		185,00	180,00						
Булочка с сахаром	50			7,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№442 Сб шк 2017
Мука пшеничная		30,00	30,00						
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						
Итого:	230			10,48	4,00	29,33	187,10	1,71	
ВСЕГО:	1410			54,56	49,22	158,80	1306,32	75,42	

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
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			5,33	5,34	8,61	133,92	0,50	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,34	8,12	15,46	144,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:	400			11,34	16,65	39,89	384,92	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10	табл 6 стр 136,Ддели +,2012 №418 сб дошк 2016
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	
Итого:		230			3,26	2,94	42,52	210,44	4,00
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с яблоками	50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№47 СБ шк 2017
капуста свежая		49,30	39,45						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса прогретой капусты			35,50						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Масло растительное		2,50	2,50						
сахар		2,50	2,50						
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,61	5,85	7,35	102,40	8,54	ТТК 535 23,12,2020
говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
или фарш говяжий		11,40	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
вода		1,00	1,00						
яйцо		0,96	0,80						
соль иодированная		0,90	0,90						
картофель		62,50	50,00						
капуста цветная с/м		27,80	25,00						
кукуруза к/с		16,70	10,00						
морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,50	1,50						
Вода		130,00	130,00						
Сметана		7,00	7,00						
Суфле рыбное	70			11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	№284 Сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		87,04	64,00						
масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный									№371 Сб дошк 2016
Молоко		18,00	18,00						
Масло сливочное		3,00	3						
Мука пшеничная		3,00	3						
вода		3,50	3,50						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса соуса молочного			24,00						
Яйцо		10,50	8,75						
масса полуфабриката			80,00						
Масло растительное		2,00	2,00						

	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса молочного			24,00						
	Яйцо		10,50	8,75						
	масса полуфабриката			80,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной 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			0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		34,0	30,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели 2012
Итого:		695			19,93	16,71	59,43	474,40	26,27	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Пудинг творожный со сгущенным молоком		120/30			20,40	16,98	45,55	416,70	0,57	№438 СБ дошк 2016
	Творог		103,40	102,00						
	Манная крупа		9,60	9,60						
	Яйцо		7,20	6,00						
	Сахарный песок		9,60	9,60						
	Соль йодированная		0,46	0,46						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	Сметана		4,80	4,80						
	сгущенное молоко		30,00	30,00						
Итого:		330			25,88	21,86	54,62	518,70	3,03	
ВСЕГО		1655,00			60,41	58,16	196,46	1588,46	34,19	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная	200			5,92	3,60	42,82	228,00	0,96	ТТК №8Д
крупa рисовая		25	25						
Молоко		100	100						
Вода		76	76						
Сахар		5	5						
соль иодированная		1	1						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком,сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		10	10						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30	30						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	430			10,93	14,06	72,60	461,00	2,16	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие									
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	167	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100	167	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	

Масло сливочное порционно	Масло сливочное	5	5,00	5,00	0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	180	2,50	2,50	2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дети 2010
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/10/5	30,00	30,00	5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк 2016
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			13,04	15,30	56,09	415,06	0,40	
Кондитерское изделие	2 - ой ЗАВТРАК крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00	
	ОБЕД									
Салат из овощей с морской капустой	капуста морская сушеная	50	1,09	1,09	0,45	2,42	3,04	35,67		№49 Сб дошк 2016
	картофель		35,52	26,70						
	лук репчатый		8,51	7,09						
	огурцы соленые		15,17	8,34						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Картофель	180/10	106,6	80	4,21	4,12	13,53	117,40	9,84	№83 сб дошк 2016г
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Масло растительное		2	2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	Вода		130	130						
	говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	соль иодированная		0,90	0,90						
Биточки рубленные из рыбы	рыба (минтай с/м БГ)	80	81,60	60,00	11,90	7,00	3,98	126,50		ТТК №3
	или фарш рыбный		60,00	60,00						
	крупа манная		2,00	2,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	Лук репчатый		17,90	15,00						
	вода		6,00	6,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	сахар		0,20	0,20						
	сухари панировочные		6,00	6,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			95,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	крупа гречневая	130/3	54,70	54,70	6,83	3,50	30,66	181,87	0,52	№180, сб дошк 2016
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,60	1,70						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной	смородина красная замороженная	180	12,00	12,00	0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	сахарный песок		15,00	15,00						
	вода		183,00	183,00						

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	678			26,55	17,68	88,33	630,54	10,36	0,00
ПОЛДНИК									
Шарлотка с яблоками	40			0,20	0,02	9,40	62,00		ТТК от 14.01.2020г
яйцо		8,80	7,30						
сахарный песок		9,12	9,12						
соль йодированная		0,24	0,24						
мука пшеничная		7,30	7,30						
яблоки свежие		32,50	22,70						
масло растительное		0,24	0,24						
сухари панировочные		0,48	0,48						
Кисломолочный напиток	180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток	185,00	180,00						
	сахар	5,00	5,00						
Итого:	225			5,42	4,52	21,59	171,95	1,26	
ВСЕГО:	1553			47,81	41,10	199,01	1392,89	16,02	

День 8 - 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 манная молочная	200			3,15	0,27	21,39	100,00		ТТК №4Д
Крупа манная		25,00	25,00						
Молоко		176,00	176,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели 2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			12,45	15,08	52,68	396,40	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60		табл 10 стр 202, Ддели +, 2012
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	230			2,19	9,18	38,97	247,94	4,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,82	3,71	5,06	56,90		№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 с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,48	5,97	7,12	96,20	14,90	№73, 128, 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		1,50	1,50						
Бульон		140,00	140,00						
говядина б/к (котлетное мясо)		11,90	11,40						

	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	соль иодированная		0,90	0,90						
	масса полуфабриката									
	фрикаделек			14,30						
	масса готовых									
	фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		70/30			9,09	8,96	10,07	157,66	0,31	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		68,70	44,60						
	или фарш куриный		44,60	44,60						
	вода		7,00	7,00						
	рис		6,20	6,20						
	масса отварного									
	рассыпчатого риса			17,50						
	Лук репчатый		15,60	13,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного									
	лука			10,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		4,50	4,50						
	масса полуфабриката			84,00						
	соус сметанно-томатный:			30,00						
	сметана		7,50	7,50						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль йодированная		0,24	0,24						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			5,01	2,89	27,04	154,22		№219, сб дошк2016
	макаронные изделия		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			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,00	18,00						
	масса отварных									
	сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		735			23,30	22,25	101,95	702,78	15,57	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Слойка сладкая		50			4,45	4,95	28,50	176,37	0,17	стр 150 СБКазань 1997
	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						
	масса теста			50,00						
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки									
	изделий		0,90	0,75						

Омлет натуральный	масло растительное для смазки листов	150	0,13	0,13	14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,сб дошк2016
	яйцо		138	115						
	молоко		40	40						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		5	5						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	масса готового омлета			150						табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:		405			26,06	28,58	52,47	572,12	2,88	
ВСЕГО:		1800			64,00	75,09	246,07	1919,24	23,05	

День 9- 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 пшеничная молочная	200			5,44	0,55	33,66	108,00		ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		10	10						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			10,45	11,01	63,44	341,00	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	№21 СБ шк 2016
капуста свежая		55,50	44,40						
Масса прогретой капусты			40,00						
морковь		6,25	5,00						
масло растительное		2,50	2,50						
сахарный песок		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Рассольник ленинградский с говядиной, со сметаной	180/10/7			4,60	5,50	9,89	111,96	6,78	№82 сбдошк 2016
говядина б/к (лопатка)		16,00	16,00						
масса отварной говядины			10,00						
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Пудинг рыбный	80/30			14,60	9,00	10,80	182,00		№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		91,12	67						
масса отварной рыбы			53						
Хлеб пшеничный		11	11						
яйцо		8,4	7						

	молоко		16	16						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло растительное		1,3	1,3						
	Соус молочный									
	молоко		15	15						
	масло сливочное		1,65	1,65						
	Мука пшеничная		1,65	1,65						
	Вода		15	15						
	Сахар		0,3	0,3						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	масса соуса			30						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из свежемороженых фруктов		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	фрукты									
	свежемороженые		20,00	20,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		722			26,14	22,08	87,09	656,56	23,60	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	йогурт		185,00	180,00						
Запеканка рисовая с творогом		150/25			10,90	9,60	63,74	385,00	1,02	№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						
	масса полуфабриката			170,00						
	молоко сгущенное		25,00	25,00						
Итого:		355			13,51	11,85	73,64	447,10	2,46	
ВСЕГО:		1607			50,50	45,34	233,97	1488,66	37,26	

[illegible]

Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136, Дели +, 2012 №418 сб дошк 2016
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
Итого:		230			3,26	2,94	42,52	210,44	4,00	
	ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65		№12 СБ дошк 2016
	кукуруза к/с		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	9,30	92,60	0,40	№94 сб дошк 2016
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"		70			15,18	6,10	4,95	134,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13						
	или фарш куриный		55,13	55,13						
	морковь		16,4	13,12						
	Лук репчатый		12,6	10,5						
	соль иодированная		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	14,38	133,00	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						
Кисель		180					18,00	72,00		№ 648, сб шк 2004
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		9,00	9,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012

Молоко кипяченое (молоко)	МОЛОКО	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Шанежка наливная с яйцом	мука пшеничная	50	25,00	25,00	4,55	2,00	22,35	119,90		ТТК 109,АП 295 от 01.12.2018
	мука пшеничная на подпыл		1,20	1,20						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	яйцо		1,56	1,30						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	Вода		10,00	10,00						
	масса теста			39,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	сметана		5,00	5,00						
	масло растительное		0,10	0,10						
	сахарный песок		0,40	0,40						
Итого:		230			10,03	6,88	31,42	221,90	2,46	
ВСЕГО:		1585			50,94	47,42	201,05	1438,84	16,01	
ИТОГО за 10 дней		16060,00			539,37	534,90	2080,91	15356,22	323,09	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%