



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			Энергетиче- ская ценность	Витамин	содержимое
		брутто	нетто	белки	жиры	углы-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ПТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшенная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль подсолнечная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№61 Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,50	16,76	55,33	415,31	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, риженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дели 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 СБ дели 2016
кукуруза к/с		77,66	46,50						
сахар		1,00	1,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№89, №6 дели 2016
говядина (котлетное мясо)		11,97	11,40						
или фарш говяжий		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйцо		0,96	0,80						
Вода для фарша		1,00	1,00						
соль подсолнечная		0,10	0,10						
Масса полуфабриката		14,30							
масса готовых фрикаделек		10,00							
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 подсолнечная		0,70	0,70						
Вода		140,00	140,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дели №29, 2016
говядина (котлетное мясо)		51,16	49,00						
или фарш говяжий		51,16	49,00						
Лук репчатый		14,64	12,30						
Хлеб пшеничный		11,00	11,00						
вода питьевая		14,70	14,70						
сушки панкеточные		4,00	4,00						
соль подсолнечная		0,70	0,70						
масса полуфабриката		84,00							
масло растительное		0,80	0,80						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3			4,09	5,97	20,33	142,30	1,36	№180, СБ дели 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль подсолнечная		0,33	0,33						
масса каша		115,00							
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каша с овощами		130,00							
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 СБ дели 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	таблица 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		таблица 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	693			27,72	26,77	95,49	737,03	13,68	

УПЛОТНЕННЫЙ
ПОЛДНИК

Пудинг рыбный	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№216 СБ десер 2016
рыба (минтай с/м БГ)			39,75						
масса отварной рыбы									
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	19,08	128,10	16,96	№339 СБ десер 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	№410,411 Десер 2016
чай зеленый		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50	табл 6 стр 136 Десер +2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:		556			18,32	15,15	68,02	484,71	27,45
ВСЕГО:		1832,00			61,77	63,18	229,04	1739,05	44,42

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брutto	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность	Витамин Ккал	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
Крупа полбяная		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						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№410 Десер 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№215 Десер 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		403			12,09	16,87	55,74	426,87	2,36
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ десер 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
ОБЕД									
Салат картофельный с зеленым горошком к/с	60			1,18	3,15	5,87	56,52	1,04	№26 СБ десер 2016
картофель		44,70	33,60						
морковь		11,25	9,00						
зеленый горошек к/с		15,00	9,00						
лук репчатый		7,20	6,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63 СБ десер 2016
Капуста свежая		18,75	15,00						
Картофель		19,95	15,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,60	8,00						
Свекла		38,40	30,00						
Сахар		1,80	1,80						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		3,60	3,60						
соль иодированная		0,80	0,80						
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	№221 СБ десер 2016
цыпленка-бройлеры с/м		78,00	73,6						
масса отварной птицы			32,0						
масло сливочное		8,0	8,0						
Лук репчатый		11,9	10,00						
Морковь		16,3	13,00						

Компот из свежих яблок	Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	55,0 86,0 0,8 168,0	55,0 86,0 0,8 168,0						
	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 шт 2017
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		697			18,88	19,73	101,02	677,79	9,74
	ПОДНИК								
Запеканка творожная с молоком сгущенным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54
	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль иодированная молоко сгущенное		121,55 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40		119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00				№251, обновок 2016
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
	чай весовой Сахар лимон Вода		0,45 6,00 8,00 180,00		0,45 6,00 7,00 180,00				№412 Дели 2016
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00	
	Мука пшеничная мука пшеничная на подсыпку Сахар Масло сливочное соль иодированная дрожжи сухие вода масса полуфабриката для крошки: мука пшеничная масло сливочное масса крошки масло растительное для смазки изделий		30,50 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 57,00 1,20 1,00 2,00 1,00		30,00 1,00 6,00 6,50 0,30 0,20 15,30 57,00 1,20 1,00 2,00 1,00				№453 об.дели 2016
Сок (нейтар) различный		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00
Итого:		593			28,72	27,07	85,28	700,12	7,37
ВСЕГО:		1873,00			64,90	68,17	249,60	1896,78	19,92

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник реестров
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №101д
Крупа ячневая		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 об.доков 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№61 Декр2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ржанка,кагык,напиток апидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СЕ доков 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60			0,86	3,66	5,01	56,34	4,01	№34 об.доков 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп картофельный с пшеничной крумой на курином бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 об.доков 2016
крупа пшеничная		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						
Блюда куриные с гречневой крумой в сметанно-томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2012
цыплята - бройлеры с/м		49,30	32,00						

Итого:	Масло сливочное	406	5,00	5,00	12,60	16,43	59,67	438,17	2,03
	2 - ой ЗАВТРАК								
Молоко китяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34
Итого:		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34
	ОБЕД								
Салат из кукурузы к/с		50	77,66	46,50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65
	кукуруза к/с		1,00	1,00					
	сахар		3,00	3,00					
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10	53,2	40	6,29	5,65	11,94	132,94	4,43
	Картофель		16,2	16					
	Горох		12,8	10,00					
	Морковь		9,6	8,00					
	Лук репчатый		4	4					
	Масло растительное		0,7	0,7					
	соль иодированная		140	140					
	вода питьевая		11,97	11,4					
	Говядина б/к (котлетное мясо)		11,97	11,4					
	или фарш говяжий		1,19	1					
	Лук репчатый		0,96	0,8					
	Яйцо куриное		1	1					
	Вода питьевая		0,1	0,1					
	Соль йодированная		14,3						
	масса полуфабриката								
Котлеты рубленые из говядины		70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84
	говядина (котлетное мясо)		51,18	49,00					
	или фарш говяжий		51,45	49,00					
	Лук репчатый		14,64	12,63					
	масло растительное		1,50	1,50					
	Хлеб пшеничный		11,00	11,00					
	вода питьевая		14,70	14,70					
	сухари панировочные		4,00	4,00					
	соль иодированная		0,70	0,70					
	масса полуфабриката		84,00						
	масло растительное		0,80	0,80					
Капуста тушеная		130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20
	капуста свежая		186,3	149					
	масло растительное		5,25	5,25					
	морковь		3,25	2,6					
	лук репчатый		6,24	5,2					
	томатная паста		3,12	3,12					
	мука пшеничная		1,56	1,56					
	сахар		1	1					
	соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
	урюк		18,4	18,0					
	Сахар		6	6,0					
	вода		183	183,0					
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
Хлеб рожной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:		690			27,45	27,36	84,47	709,89	34,56
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Эч-помрак с курицей		100							
	Мука пшеничная		31,00	31,00					
	мука пшеничная на подсып		1,00	1,00					
	яйцо куриное		3,12	2,60					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Сахарный песок		1,00	1,00					
	Молоко		12,50	12,50					
	Дрожжи сухие		0,30	0,30					
	соль иодированная		0,40	0,40					
	масса теста		50,00						
	цыплята - бройлеры с/м		35,42	23,00					
	картофель		37,50	30,00					
	Лук репчатый		10,38	8,65					
	Масло сливочное		4,50	4,50					
	соль иодированная		0,53	0,53					
	масса фарша		65,00						
	яйцо куриное		1,92	1,60					
	масло растительное для смазки изделий		0,50	0,30					
	масло растительное для смазки листка		1,00	1,00					
Чай с сахаром		180/6							
	чай весовой		0,45	0,45					
	сахар		6,00	6,00					
	Вода		180,00	180,00					
Сок (нектар) различной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00
Итого:		486			12,26	6,37	64,12	376,54	4,03
ВСЕГО:		1762			57,80	55,05	217,33	1626,60	42,96

День 5 - ый

Суп молочный со звездочками	200			5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100 СБ доинк 2016
суповая засыпка (звездочки)		16,00	16,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль юодированная		1,00	1,00						
Кафео с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дек2010
Кафео-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№62 СБ доинк 2016
Батон нарзанной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	426			13,03	14,23	48,14	367,91	2,23	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, риженка, катык, напиток ацидофильтрный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ доинк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
сахар		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,6	2,77	ТТК 135 от 26.02.2019
морковь		50,00	40,00						
лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
сахарный песок		0,50	0,50						
соль юодированная		0,50	0,50						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/10/5			3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 СБ доинк 2016
Картофель		71,82	54,00						
капуста свежая		18,00	14,40						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,64	7,20						
Масло растительное		3,60	3,60						
огурцы соленые		19,66	10,80						
соль юодированная		0,70	0,70						
бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
цыпленка-бройлеры с/м		17,50	11,40						
или фарш куриный		11,97	11,40						
Лук репчатый		1,19	1,00						
Яйца куриные		0,96	0,80						
Вода питьевая		1,00	1,00						
Соль юодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/30			17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№308 СБ доинк 2016
говядина (котлетное мясо)		39,00	37,50						
или фарш говяжий		39,40	37,50						
Масло растительное		2,80	2,80						
масса готового мясного фарша			30,00						
Картофель		190,70	143,45						
масса отварного протертого картофеля			136,60						
Лук репчатый		12,72	10,60						
масло растительное		1,80	1,80						
масса припущеного лука			7,70						
Масло сливочное		1,80	1,80						
соль юодированная		0,60	0,60						
сухари панировочные		3,20	3,20						
масса полуфабриката			175,00						
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						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
яблоки свежие		16,53	14,50						
изюм		9,18	9,00						
масса отварных сухофруктов			14,40						
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:	650			25,22	25,29	85,98	671,92	18,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДДНИК									
Суфле рыбное	80			12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284 СБ доинк 2016
минтай ПБГ с/м		103,68	72,5						
масса отварной рыбы			58						
соус молочный									
молоко		20,3	20,3						
масло сливочное		3,5	3,5						
мука пшеничная в/с		3,5	3,5						
вода		4	4						
соль юодированная		0,22	0,22						

масса густого молочного соуса		27							
яйцо куриное	12	10							
масло растительное	3	3							
масса полуфабриката		92							
масса готового суфле		80							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3		3,14	5,46	32,56	192,01		№6304 об днк 2017	
Крупа рисовая	46,80	46,80							
соль йодированная	0,60	0,60							
Вода питьевая	98,00	98,00							
Масло сливочное	3,00	3,00							
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№6412 Дек 2016	
чай весовой	0,45	0,45							
Сахар	6,00	6,00							
лимон	8,00	7,00							
Вода	180,00	180,00							
Пирожок печенный с повидлом	60		3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№6437 об днк 2016	
Мука пшеничная в/с	30,00	30,00							
Мука пшеничная в/с	1,50	1,50							
Масло сливочное	1,36	1,36							
Сахарный песок	1,60	1,60							
Яйцо куриное	1,92	1,60							
Соль йодированная	0,50	0,50							
Дрожжи сухие	0,24	0,24							
вода питьевая	12,00	12,00							
Повидло	20,4	20							
Масло растительное	0,20	0,20							
Яйцо куриное	1,44	1,2							
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дек + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№5386 СВ днк 2016
Итого:	596			22,26	16,29	101,42	645,06	13,12	
ВСЕГО:	1855			65,73	60,31	245,73	1786,89	35,51	

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5					5,19	6,78	24,95	197,44
крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Чай с молоком,сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№6413 об днк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№61 Дек 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			10,51	13,68	50,92	384,88	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир,ржанка,катьпк,напиток ацидофильный)	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД									
Салат из пропущенной моркови с яблоками	60				0,65	0,11	5,18	24,24	1,04
морковь		57,25	45,80						
яблоки свежие		17,10	15,00						
сахарный песок		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне , со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№663 об днк 2016
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель		21,28	16,00						
Морковь		12,50	10,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		41,00	32,00						
Сахар		2,40	2,40						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль йодированная		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№6294,374 СЕ днк 2016
Говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
Соль йодированная		0,40	0,40						
Сметана		9,00	9,00						
Мука пшеничная в/с		2,70	2,70						
вода питьевая		27,00	27,00						
Соль йодированная		0,32	0,32						
Лук репчатый		9,60	8,00						

Вермишель отварная	Масло сливочное	0,80	0,80	3,72	1,26	27,63	141,76	6219, об.доказ2016
	вермишель	45,50	45,50					
	соль иодированная	0,35	0,35					
	Вода	275,00	275,00					
	Масло сливочное	2,00	2,00					
Напиток из сухофруктов		180		0,60	0,08	16,81	71,52	0,65 №394 Сб.доказ2016
	сухофрукты	15,30	15,00					
	Сахар	6,00	6,00					
	вода	183,00	183,00					
Хлеб ржаной		45	45	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144 Доказ +2012
Итого:		682		20,97	16,38	78,60	557,48	9,70
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДДНИК							
Ватрушка королевская		150		18,44	10,96	58,36	404,00	ТТК №810 от 15.02.2023
	посыпка низ:							
	Масло сливочное	10,70	10,7					
	Мука пшеничная	21,0	21,0					
	Сахарный песок	10,7	10,7					
	творожная начинка:							
	Творог	78,50	78,5					
	Сахарный песок	15,00	15,0					
	Яйцо куриное	18,0	15,0					
	посыпка низ:							
	Масло сливочное	4,25	4,25					
	Мука пшеничная	7,80	7,80					
	Сахарный песок	4,25	4,25					
Напиток из шиповника		180		0,61	0,25	6,68	31,38	90,00 №399 Сб.доказ2016
	шиповник	18,4	18					
	сахар	6	6					
	вода	180	180					
Кондитерское изделие	печенье	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136 Доказ +2012
Сок (нектар) разливной		200	200	1,00		20,20	84,44	4,00 №418 Доказ2016
Итого:		550		21,55	13,17	100,12	603,22	94,00
ВСЕГО:		1818		58,25	47,73	237,20	1637,58	105,53

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамин	Сборник рекоменд.
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша яичная молочная с маслом сливочным	180/5				6,06	6,99	30,07	228,00	ТТК №101Д
				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	180/6				2,85	2,41	10,35	74,58	1,17 №414 Доказ 2016
				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	111,68	№1 Доказ2016
				30,00	30,00				
				5,00	5,00				
				10,00	10,00				
Сыр порционно	10				2,63	2,66		34,33	№15 об.шк2017
Итого:	416				13,83	16,56	55,91	448,59	1,17
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45 №420 Сб.доказ2016
					185	180			
Итого:	180				5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
ОБЕД									
Капуста тушеная	50				1,03	1,62	4,71	37,55	3,10 №109 об.шк2017
				71,25	57,00				
				2,00	2,00				
				3,75	3,00				
				4,80	4,00				
				1,20	1,20				
				0,50	0,50				
				1,50	1,50				
				0,30	0,30				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180				3,77	4,26	13,55	117,36	4,14 №91,128 об.шк2016
				79,8	60				
				9	7,20				
				8,6	7,20				
				1,8	1,8				
				0,6	0,6				
				135	135				
				клецки:					
				5,5	5,5				
				Масло сливочное	0,6	0,6			
				яйцо	1,92	1,6			
				вода	8,8	8,8			
				соль йодированная	0,16	0,16			

День 8 - ой

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ доинк 2016
		кисломолочный напиток сахар	185,00 3,00	180,00 3,00					
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
		ОБЕД							
Салат из отварной свеклы	60			0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№34,6 доинк 2016
		Свекла	72,96	57,00					
		Масло растительное	3,60	3,60					
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73,6 доинк 2016
		Капуста свежая	45,00	36,00					
		Картофель	28,73	21,60					
		Морковь	9,00	7,20					
		Лук репчатый	8,57	7,20					
		Масло растительное	4,00	4,00					
		соль иодированная	0,60	0,50					
		Вода	140,00	140,00					
		Сметана	7,00	7,00					
Жаркое из филе птицы	200			15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 380/6 от 24.06.2020
		цыпленка - бройлеры с/м	107,3	101,2					
		масса готовой мякоти птицы		44					
		картофель	193	145,1					
		лук репчатый	15	12,5					
		морковь	7,9	6,3					
		Масло сливочное	5,1	5,1					
		соль йодированная	0,8	0,8					
		вода питьевая	25,1	25,1					
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 об доинк 2016
		урюк	18,40	18,00					
		Сахар	6,00	6,00					
		вода	183,00	183,00					
Хлеб рожаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:	672			21,26	19,45	63,82	519,95	16,86	
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229,6 доинк 2016
		яйцо	114,00	95,00					
		молоко	60,00	60,00					
		масса омлетной смеси		155,00					
		масло сливочное	2,50	2,50					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		масса готового омлета		150,00					
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
		чай весовой	0,45	0,45					
		сахар	6,00	6,00					
		Вода	180,00	180,00					
Слойка сладкая	50			4,22	4,81	25,22	151,00		блод и кулинарных изданий Стр. 150 СБ Казань 1997
		Мука пшеничная	31,00	31,00					
		Мука пшеничная	1,00	1,00					
		дрожжи сухие	0,40	0,40					
		соль иодированная	0,40	0,40					
		Сахар	1,00	1,00					
		Масло сливочное	2,50	2,50					
		Яйцо	3,00	2,50					
		молоко	12,50	12,50					
		масса теста		50,00					
		Сахар	5,00	5,00					
		Масло сливочное	2,50	2,50					
		масса п/ф		57,50					
		яйцо	0,90	0,75					
		Масло растительное	0,13	0,13					
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Сок (нектар) различной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
Итого:	616			21,51	29,90	68,85	619,77	4,31	
ВСЕГО:	1871			59,42	68,29	198,32	1643,68	24,91	

День 9- й

Батон нарезной		30,00	30,00					
Сыр		5,10	5,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28
2 - ой ЗАВТРАК								
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00
Итого:		180			5,48	4,88	9,07	102,00
ОБЕД								
Салат из картофеля с солеными огурцами		60		0,73	4,71	5,38	66,84	1,50
картофель		32,90	24,00					
морковь		15,36	12,00					
огурцы соленые		32,76	18,00					
лук репчатый		3,60	3,00					
масло растительное		3,00	3,00					
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	цыпленка-бройлеры с/м	180/10	24,30	23,00	3,96	5,35	8,37	104,00
масса отварной мякоти птицы				10,00				
Мука пшеничная		15,00	15,00					
Яйцо		4,80	4,00					
вода		2,80	2,80					
соль иодированная		0,20	0,20					
Масса лапши				16,00				
Морковь		10,00	8,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Масло растительное		4,00	4,00					
бульон		170,00	170,00					
соль иодированная		0,80	0,80					
Биточки "Домашние"	цыпленка - бройлеры с/м	70	84,9	55,13	10,38	8,10	14,95	154,75
или фарш куриный		57,89	55,13					
морковь		16,53	13,12					
Лук репчатый		18	15					
Масло растительное		1,5	1,5					
масса пропущенного лука			8					
соль иодированная		0,57	0,57					
яйцо		0,84	0,7					
Мука пшеничная		5,25	5,25					
масса полуфабриката			82,6					
масло растительное		2,6	2,6					
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным		140/3		7,43	3,56	22,43	150,60	
горох		41,80	41,00					
масса отварного гороха			82,00					
картофель		59,60	44,80					
масса отварного картофеля			42,00					
молоко		22,40	21,00					
соль иодированная		0,35	0,35					
масло сливочное		3,00	3,00					
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24
	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:		688			26,01	22,35	85,15	640,62
	3,16							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Пудинг творожный с повидлом		130/20		19,82	14,01	46,53	389,70	0,41
Творог		112,06	110,50					
Манная крупа		10,40	10,40					
Яйцо		7,80	6,50					
Сахарный песок		10,40	10,40					
Соль йодированная		0,50	0,50					
Масло сливочное		5,20	5,20					
Сухари панировочные		5,20	5,20					
Сметана		5,20	5,20					
повидло		20,40	20,00					
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой		0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48
	Сахар		6,00	6,00				
	лимон		8,00	7,00				
	Вода		180,00	180,00				
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:		443			20,35	14,44	62,56	463,18
ВСЕГО:		1720			66,22	55,50	222,55	1651,49
								21,02

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			ка- личес- твенно- сть	Витамин Квал	Сборник рецептур С
				брutto	нетто	белки			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	22,50	22,50	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТК №5
		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	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17
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	111,68	
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03
2 - ой ЗАВТРАК								
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
(кофир, йогурт, катык, напиток								
ацидофильный)								
кисломолочный напиток		185	180					
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
ОБЕД								
Салат овощной с яблоками и								
свеклой		60						
свекла		19,20	15,00					
морковь		11,25	9,00					
капуста свежая		22,50	18,00					
яблоки свежие		17,10	15,00					
масло растительное		3,00	3,00					
Рассольник ленинградский на								
мясном бульоне, со сметаной		180/7						
Картофель		79,80	60,00					
Крупа перловая		8,00	8,00					
Морковь		10,00	8,00					
Лук репчатый		4,76	4,00					
Масло растительное		3,00	3,00					
огурцы соленые		21,84	12,00					
соль иодированная		0,70	0,70					
Бульон		132,00	132,00					
Сметана		7,00	7,00					
Гуляш из отварной говядины	40/40							
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					
Вода питьевая		30,00	30,00					
томатная паста		1,20	1,20					
мука пшеничная в/с		2,00	2,00					
масло растительное		2,70	2,70					
Макаронные изделия отварные	130							
макаронные изделия		45,50	45,50					
вода		275,00	275,00					
соль иодированная		0,50	0,50					
Масло сливочное		2,00	2,00					
Компот из изюма и яблок	180							
яблоки свежие		16,53	14,50					
изюм		9,18	9,00					
масса отварных сухофруктов			14,40					
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	
Итого:	682			21,61	26,40	104,22	720,05	17,61
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Котлеты рыбные	70							
рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2					
соль иодированная		0,7	0,7					
хлеб пшеничный		12,6	12,6					
молоко		18,20	18,2					
сухари панировочные		7,0	7,0					
масса полуфабриката			81,0					
масло растительное		3,0	3,0					
Рис отварной рассыпчатый с								
маслом сливочным	130/2							
Крупа рисовая		46,80	46,80					
соль иодированная		0,60	0,60					
Вода питьевая		281,70	281,70					
Масло сливочное		2,00	2,00					
Напиток из шиповника	180/6							
Шиповник		18,4	18					
сахар		6	6					
Вода питьевая		180	180					
Кондитерское изделие	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80	
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Сок (нектар) разливной	200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00
Итого:	658			19,01	11,14	110,95	616,70	48,38
ВСЕГО:	1926			58,45	58,48	282,40	1866,92	68,47
ИТОГО за 10 дней	18261			599,85	582,42	2360,37	17235,45	511,50
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день	1826			59,98	58,24	236,04	1723,55	51,15

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.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 блюд для 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., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I 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 01.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)
масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
отурицы соленые в банках без укуса, с лимонной кислотой
сметана с массовой долей жира 15%
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%