



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			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	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		№1 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, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 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 дошк 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	№88 СБ дошк 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 иодированная		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 иодированная		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 дошкольн. №229, 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						
сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		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 дошк 2016
крупа гречневая		54,70	54,70						
вода питьевая		82,00	82,00						
соль иодированная		0,33	0,33						
масса каши			115,00						
морковь		22,00	17,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масса каши с овощами			130,00						
масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	16,81	72	0,65	№304 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	693			27,72	26,77	95,49	737,03	13,68	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ докум 2016
Пудинг рыбный	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						
Пюре Картофельное	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса	140		20	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ докум 2016
	Картофель		159,60	119,70						
Чай с сахаром	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410.411 Делим 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		таба 6 стр 136, Делим + 2012
Кондитерское изделие										
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	таба 6 стр 134, Делим + 2012
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№486 СБ докум 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )										
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	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
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	№416 Делим 2016	
Какао-порошок		2,00	2,00							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		110,00	110,00							
Вола		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№2 сб докум 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 докум 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, обложка 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, обложка 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		№321 обложка 2016
цыплята-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		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 об шк 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	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	таба 6 стр 124, Дени + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		таба 6 стр 144, Дени + 2012
<b>Итого:</b>		<b>697</b>			<b>18,88</b>	<b>19,73</b>	<b>101,02</b>	<b>677,79</b>	<b>9,74</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>										
Запеканка творожная с молоком стуженным		130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, обложка 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						
	молоко стуженное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дени 2016
	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	26,07	181,00		№453 об дорож 2016
	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						
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дени 2016
<b>Итого:</b>		<b>593</b>			<b>28,72</b>	<b>27,07</b>	<b>85,28</b>	<b>700,12</b>	<b>7,37</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1873,00</b>			<b>64,90</b>	<b>68,17</b>	<b>249,60</b>	<b>1896,78</b>	<b>19,92</b>	

### День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
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 дорож 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		№1 Дени2010
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, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дорож 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 дорож 2016
свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,60	3,60						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 об дорож 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		0,70	0,70						
Бульон		120,00	120,00						
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
цыплята - бройлеры с/м		49,30	32,00						



	или фарш куриный		33,60	32,00						
	вода		5,00	5,00						
	крупа гречневая		5,90	5,90						
	масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса протушенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,91	3,13	27,60	158,16		№219 СБ доп.к 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00	табл 6 стр 134,Доп.к + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Доп.к + 2012
Итого:		693			18,01	15,77	89,63	584,50	11,05	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Биточки рубленые из рыбы		80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			94,40						
Картофель тушеный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	36,09	№144 сб. доп.к 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№299 сб. доп.к 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Доп.к +2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Доп.к + 2012
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин )		100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	табл 9 стр 186,Доп.к + 2012
Итого:		556			18,70	20,91	90,22	624,28	90,26	
ВСЕГО:		1835			53,32	55,07	243,45	1716,22	103,14	

День 4 - 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			7,46	9,52	33,83	251,91	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	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Доп.к 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		№1 Доп.к 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						

### День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК		брутто	нетто						

Суп молочный со звездочками	суповая заправка (звездочки)	200	16,00	16,00	5,75	5,21	16,83	132,40	0,76	№100, об. доп. 2016
	Сахар		1,60	1,60						
	Молоко		140,00	140,00						
	Вода		60,00	60,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	Какао-порошок	180	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 об. доп. 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>426</b>			<b>13,03</b>	<b>14,23</b>	<b>48,14</b>	<b>367,91</b>	<b>2,23</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Кисломолочный напиток (Кефир, ржженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СЕ доп. 2016
	сахар		3,00	3,00						
<b>Итого:</b>		<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Икра морковная	морковь	50	50,00	40,00	1,01	0,05	10,28	45,6	2,77	ТТК 135 от 26.02.2019
	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 иодированная		0,50	0,50						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	Картофель	180/10/5	71,82	54,00	3,00	5,74	10,11	111,14	9,57	№81 об. доп. 2016
	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 иодированная		0,70	0,70						
	бульон		126,00	126,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	цыплята-бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	Вода питьевая		1,00	1,00						
	Соль йодированная		0,10	0,10						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина (котлетное мясо)	150/30	39,00	37,50	17,88	18,84	21,55	317,99	5,12	№108 СЕ доп. 2016
	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 припущенного лука			7,70						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	соль иодированная		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	яблоки свежие	180	16,53	14,50	0,35	0,12	26,2	108	1,44	ТТК
	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
<b>Итого:</b>		<b>650</b>			<b>25,22</b>	<b>25,29</b>	<b>85,98</b>	<b>671,92</b>	<b>18,90</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Суфле рыбное		80			12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284 об. доп. 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 иодированная		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	№304 об шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80					
	соль иодированная		0,60	0,60					
	Вода питьевая		98,00	98,00					
Чай с сахаром и лимоном	Масло сливочное	180/6/7	3,00	3,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
	чай весовой		0,45	0,45					№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00					
	лимон		8,00	7,00					
	Вода		180,00	180,00					
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03
	Мука пшеничная в/с		30,00	30,00					№437 об делок 2016
	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
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
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)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5			5,19	6,78	24,95	197,44		ТТК № 6Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 об делок 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			10,51	13,68	50,92	384,88	1,38	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ делок 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из притушенной моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,18	24,24	1,04	№39 об делок 2016
		57,25	45,80						
		17,10	15,00						
		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	№63 об делок 2016
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		7,00	7,00						
Бефстроганов из отварной говядины	40/40			11,55	9,80	3,02	144,80	0,30	№294,374 СБ делок 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
		9,00	9,00						
		2,70	2,70						
		27,00	27,00						
		0,32	0,32						
		9,60	8,00						

Вермишель отварная	Масло сливочное	130	0,80	0,80	3,72	1,26	27,63	141,76	№219, об допик 2016
	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 С6 допик 2016
	сухофрукты		15,30	15,00					
	Сахар		6,00	6,00					
	вода		183,00	183,00					
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144, Допик + 2012
Итого:		682			20,97	16,38	78,60	557,48	9,70
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
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 №395 об допик 2016
	шиповник		18,4	18					
	сахар		6	6					
	вода		180	180					
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40	табл 6 стр 136, Допик + 2012
Сок (нсктар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00 №418 Допик 2016
Итого:		550			21,55	13,17	100,12	603,22	94,00
ВСЕГО:		1818			58,25	47,73	237,20	1637,58	105,53

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	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №10Д
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						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 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		№1 Дети 2016
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:	416			13,83	16,56	55,91	448,59	1,17	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 сб дошк 2016
кисломолочный напиток		185	180						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
<b>ОБЕД</b>									
Капуста тушеная	50			1,03	1,62	4,71	37,55	3,10	№129 сб шк 2017
капуста свежая		71,25	57,00						
масло растительное		2,00	2,00						
морковь		3,75	3,00						
Лук репчатый		4,80	4,00						
томатная паста		1,20	1,20						
мука пшеничная		0,50	0,50						
сахар		1,50	1,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180			3,77	4,26	13,55	117,36	4,14	№91,128 сб дошк 2016
картофель		79,8	60						
Морковь		9	7,20						
Лук репчатый		8,6	7,20						
Масло растительное		1,8	1,8						
соль иодированная		0,6	0,6						
бульон		135	135						
клецки:			18						
мука пшеничная		5,5	5,5						
Масло сливочное		0,6	0,6						
яйцо		1,92	1,6						
вода		8,8	8,8						
соль иодированная		0,16	0,16						





Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ декабрь 2016
<b>Итого:</b>		<b>183</b>			<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>										
Салат из отварной свеклы	Свекла Масло растительное	60	72,96 3,60	57,00 3,60	0,86	3,66	5,01	56,34	5,70	№24, 05 декабрь 2016
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль йодированная Вода Сметана	180/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 7,00	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 0,60 140,00 7,00	1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, 05 декабрь 2016
Жаркое из филе птицы	цыплята - бройлеры с/м масса готовой мякоти птицы картофель лук репчатый морковь Масло сливочное соль йодированная вода питьевая	200	107,3 193 15 7,9 5,1 0,8 25,1	101,2 44 145,1 12,5 6,3 5,1 0,8 25,1	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 380/6 от 24.06.2020
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 СБ декабрь 2016
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>672</b>			<b>21,26</b>	<b>19,45</b>	<b>63,82</b>	<b>519,95</b>	<b>16,86</b>	
Омлет натуральный	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК яйцо молоко масса омлетной смеси масло сливочное соль йодированная масса готового омлета	150	114,00 60,00 2,50 0,40 150,00	95,00 60,00 155,00 2,50 0,40 150,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, 05 декабрь 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
Слойка сладкая	Мука пшеничная Мука пшеничная дрожжи сухие соль йодированная Сахар Масло сливочное Яйцо молоко масса теста Сахар Масло сливочное масса пф яйцо Масло растительное	50	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 3,00 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,90 0,13	31,00 1,00 0,40 0,40 1,00 2,50 2,50 12,50 50,00 5,00 2,50 57,50 0,75 0,13	4,22	4,81	25,22	151,00		Бюджет и кулинарных изданий Стр. 150 СБ Календарь 1997
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) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
<b>Итого:</b>		<b>616</b>			<b>21,51</b>	<b>29,90</b>	<b>68,85</b>	<b>619,77</b>	<b>4,31</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1871</b>			<b>59,42</b>	<b>68,29</b>	<b>198,32</b>	<b>1643,68</b>	<b>24,91</b>	

День 9- ый

день 3-ий										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д	
Крупа пшеничная		22,50	22,50							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		68,00	68,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль иодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 412 сб декабрь 2016	
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		6	6							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№2 сб декабрь 2016	

	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		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ декаб 2016
	молоко		189,00	180,00						
Итого:		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными		60			0,73	4,71	5,38	66,84	1,50	№23 СБ декаб 2016
	огурцами									
	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		180/10			3,96	5,35	8,37	104,00	0,60	№54 СБ декаб 2016
	курином бульоне с мясом птицы									
	цыплята-бройлеры с/м		24,30	23,00						
	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"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт переименовки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		84,9	55,13						
	или фарш куриный		57,89	55,13						
	морковь		16,53	13,12						
	Лук репчатый		18	15						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	масса притушенного 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		140/3			7,43	3,56	22,43	150,60		№ 200 СБ шк 2017
	маслом сливочным									
	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 йодированная		0,35	0,35						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель		180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	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		табл 6 стр 144, Делю + 2012
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	№249 СБ декаб 2016
	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		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Делю 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№396 СБ декаб 2016
	(яблоки, или айвельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:		443			20,35	14,44	62,56	463,18	13,24	
ВСЕГО:		1720			66,22	55,50	222,55	1651,49	21,02	



Кофейный напиток с молоком	Сахар	2,50	2,50							
	соль иодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	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	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№426 СБ донец 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат овощной с яблоками и свеклой		60			0,69	3,11	4,32	48,06	9,32	№38 СБ донец 2016
	свекла		19,20	15,00						
	морковь		11,25	9,00						
	капуста свежая		22,50	18,00						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	яблоки свежие		17,10	15,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
		180/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 об донец 2016
	Картофель		79,80	60,00						
Гуляш из отварной говядины	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						
		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 об респондент 2016
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	Соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
Макаронные изделия отварные	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						
		130			3,92	3,36	27,64	145,06		№219 СБ донец 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
Компот из изюма и яблок	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
		180			0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,53	14,50						
	изюм		9,18	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	Вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	сахар		6,00	6,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		таба 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		682			21,61	26,40	104,22	720,05	17,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Котлеты рыбные		70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 об шк 2017
	рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	молоко		18,20	18,2						
	сухари панировочные		7,0	7,0						
	масса полуфабриката			81,0						
	масло растительное		3,0	3,0						
		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79		№304 об шк 2017
	Крупа рисовая		46,80	46,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
Напиток из шиповника	Масло сливочное		2,00	2,00						
		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 об донец 2016
	Шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
Кондитерское изделие	Вода питьевая		180	180						
	печенье	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		таба 6 стр 136, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	таба 6 стр 134, Дели + 2012
Сок (нектар) разливной		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 Дели 2016
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 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 с1.09(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%