

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

День 1 -ый

День 1-ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			10,58	14,08	59,93	409,74	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Помидоры свежие (порционно)	50			0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	№71 сб шк 2017
помидоры свежие		51,00	50,00						
Суп вермишелевый с картофелем и с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,54	6,01	№88,сб дошк2016
		17,85	17,1						
		17,85	17,1						
		1,79	1,5						
		1,44	1,2						
		1,5	1,5						
		0,15	0,15						
			21,5						
			15						
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		8,00	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,0625103	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
		51,16	49						
		51,16	49						
		14,64	12,3						
		11	11						
		14,7	14,7						
		7,00	7,00						
		0,7	0,7						
			84						
		1	1						
Капуста тушеная	130			2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
		186,30	149,00						
		4,55	4,55						
		3,25	2,60						
		6,19	5,20						
		3,12	3,12						
		1,56	1,56						
		1,00	1,00						
		0,50	0,50						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	1	№394 Сб дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	680			24,35	22,43	88,86	673,52	42,21	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток	200			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	№420 СБ дошк 2016

(Кефир, ряженка, катык, йогурт/ напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		205,00	200,00						
Запеканка творожная с повидлом		130/20			22,82	20,06	25,22	372,60	0,66	№251, сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Ййшо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	повидло		20,00	20,00						
Итого:		350			28,62	25,06	33,22	472,60	2,06	
ВСЕГО:		1610,00			64,44	61,57	200,19	1632,18	49,90	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64	0,00	ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,11	15,36	55,34	404,11	1,23	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк 2016
		32,76	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/10			2,96	6,30	9,11	111,39	7,73	№110, сб шк 2004
		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						
		0,80	0,80						
		140,00	140,00						
		17,56	11,4						
		11,97	11,4						
		1,2	1						
		0,96	0,8						
		1	1						
		0,1	0,1						
			14,3						
			10						
		10,00	10,00						
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
		57,00	37,00						
			37,00						
		9,00	9,00						
		12,00	12,00						
		0,35	0,35						
			57,00						
		0,70	0,70						
			25,00						
		12,50	12,50						
		1,30	1,30						
		1,3	1,3						
		12,50	12,5						
		0,30	0,3						
		0,3	0,3						

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,0	21,0						
	Сахар		6,0	6,0						
	вода		180,0	180,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		703			20,48	23,34	99,52	697,29	12,93	
Молоко кипяченное (молоко)	ПОЛДНИК	200			5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	№419.СБ дошк 2016
Булочка дорожная	молоко	75	210,00	200,00	5,09	10,47	31,61	240,75		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		45,50	45,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахар		9,00	9,00						
	Масло сливочное		9,75	9,75						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	вода		23,00	23,00						
	масса полуфабриката для крошки:			85,50						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	масло сливочное		1,50	1,50						
	масса крошки			3,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		275			10,89	15,47	41,21	347,75	2,60	
ВСЕГО:		1487			42,87	54,57	205,86	1496,15	26,76	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
КАША ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			6,82	5,64	45,62	260,96	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дети2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дети2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			12,78	13,33	76,93	479,30	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар)	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
в ассортименте									
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№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			3,76	3,81	8,76	87,94	6,18	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		2,00	2,00						
		0,80	0,80						
		120,00	120,00						
		24,30	23,0						
			10,0						
Фрикадельки рыбные отварные	80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
		81,60	60,00						
		63,00	60,00						
		12,00	12,00						
		9,60	8,00						
		0,12	0,12						
		12,00	12,00						
			92,00						
		3,00	3,00						

Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,4	18	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		691			24,44	14,38	64,64	494,52	119,95	
Запеканка рисовая с творогом	ПОЛДНИК	150			8,12	7,95	42,26	276,00	0,06	№203 сб дошк 2016
	крупа рисовая		37,00	37,00						
	вода		75,00	75,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	творог		45,50	45,00						
	яйца		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						
Чай с мармеладом	чай всесовой	160/13,5	0,45	0,45	0,09	0,02	10,72	43,34	0,02	ТТК 805 от 25.01.2023
	Вода		160	160						
	мармелад		13,5	13,5						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		343,5			9,73	8,13	62,82	366,34	0,08	
ВСЕГО:		1618,5			47,84	35,83	222,57	1416,48	125,93	

День 4 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Омлет натуральный	ЗАВТРАК	150							
	яйцо		96	80					
	молоко		75	75					
	масса омлетной смеси			155					
	масло сливочное		2,5	2,5					
	соль иодированная		0,4	0,4					
	масса готового омлета			150					
Кофейный напиток с молоком		180							
	Кофейный напиток		2,50	2,50	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17
	Сахар		6,00	6,00					
	Молоко		90,00	90,00					
	Вода		108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом		30/5/10							
	Батон нарезной		30,00	30,00	2,35	4,52	17,39	119,80	0,16
	масло сливочное		5,00	5,00					
	повидло		10,00	10,00					
Хлеб пшеничный		25	25,0	25,0	1,90	0,20	12,30	58,75	
Итого:		400			21,04	31,96	46,68	558,75	1,59
Фрукты свежие	2 - ой ЗАВТРАК	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)									
Итого:		150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
Салат из моркови припущенной с яблоками	ОБЕД	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63
	морковь		61,25	49,00					
	масса припущенной моркови			45,00					
	яблоки		17,10	15,00					
	сахар		0,60	0,60					
Суп картофельный гороховый, с мясом говядины		180/10			6,75	4,17	11,96	121,57	4,24
	говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0					
	масса отварной говядины			10,0					
	Картофель		47,88	36					
	Горох		14,58	14,4					
	Морковь		11,52	9,00					
	Лук репчатый		8,64	7,20					
	Масло растительное		3,6	3,6					
	соль иодированная		0,7	0,7					
	вода питьевая		126	126					
Плов из отварной говядины		200			20,40	19,11	32,51	396,00	0,35
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2					
	масса отварной говядины			32,0					
	масло сливочное		8,0	8,0					
	Лук репчатый		11,9	10,00					
	Морковь		16,3	13,00					
	Крупа рисовая		55,0	55,0					
	вода		86,0	86,0					
	соль иодированная		0,8	0,8					

Компот из изюма и яблок	масса гарнира	180		168,0	0,34	0,12	26,13	107,95	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,42	14,4						
	изюм		9,18	9,0						
	масса отварных сухофруктов			14,4						
	Вода		183	183,0						
Хлеб пшеничный	сахар	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75		табл 6 стр 134, Дели + 2012
										табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:		690			32,35	24,12	101,86	777,51	8,66	
ПОЛДНИК										
Сыр порционнно	сыр	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,00	0,07	№7, сб дошк 2016
Рагу из овощей		150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№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						
Чай с сахаром	масса рагу	180/6		150,00	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						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		366			6,74	18,54	28,15	307,96	17,97	
ВСЕГО:		1606			61,48	74,92	188,84	1708,72	118,21	

День 5 - ый

День 5 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	С	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал		
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			4,80	5,20	9,16	105,20	1,48	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		200,00	200,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль модифицированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			12,08	14,22	40,47	340,71	2,94	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36 СБ дошк 2016
свекла		64,00	50,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне и с куриными фрикадельками	180/15			3,98	4,02	13,76	115,98	6,09	№88,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		26,3	17,1						
или фарш куриный		17,95	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						

Запеканка картофельная с мясом птицы	Вода для фарша	1,5	1,5						
	соль йодированная	0,15	0,15						
	Масса полуфабриката		21,5						
	Картофель	80,00	60,00						
	Морковь	10,00	8,00						
	Лук репчатый	9,60	8,00						
	вермишель	8,00	8,00						
	Масло растительное	2,00	2,00						
	соль йодированная	0,70	0,70						
	Бульон	140,00	140,00						
		200		14,85	10,99	34,05	295,00	2,96	№308 СБ дошк 2016
Кисель	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный	77,00	50,00						
	масло сливочное	52,50	50,00						
	масло сливочное	3,70	3,70						
	масса готового куриного фарша		40,00						
	картофель	254,43	191,3						
	масса отварного протертого картофеля		182,1						
	Лук репчатый	16,92	14,10						
	масло растительное	2,40	2,40						
	масса припущенного лука		7,05						
	Масло сливочное	2,40	2,40						
Хлеб пшеничный	соль йодированная	0,60	0,60						
	сухари панировочные	4,27	4,27						
	масса полуфабриката		233,3	0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб тк2004
	Кисель-концентрат	180	21,0						
	Сахар		6,0						
	вода		180,0						
		20	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134,Дели + 2012
		35	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		690		23,85	19,33	105,42	700,86	13,90	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	200	210,00	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	2,60
	Булочка с сахаром	75			5,70	3,90	36,69	205,00	0,23
			45,00	45,00					№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		1,50	1,50					
	Мука пшеничная на подпыл		5,85	5,85					
	Сахарный песок		2,10	2,10					
	масло сливочное		4,32	3,60					
	Яйцо		0,38	0,38					
	Дрожжи сухие		19,50	19,50					
	Молоко		0,50	0,50					
Булочка с сахаром	Соль йодированная		17,70	17,70					
	Вода		88,50						
	Масса полуфабриката		1,44	1,20					
	Яйцо (на смазку изделий)		1,00	1,00					
	Масло растительное на смазку листов								
		275			11,50	8,90	46,29	312,00	2,83
		1565,00			48,33	42,45	210,35	1429,88	23,27
Итого:		275			11,50	8,90	46,29	312,00	2,83
ВСЕГО:		1565,00			48,33	42,45	210,35	1429,88	23,27

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал		
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупка 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	3						
Чай с молоком,сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из квашеной капусты	60			1,02	3,00	5,37	52,68	10,69	№47 СБ дошк 2016
капуста квашеная		77,22	54,00						
сахарный песок		3,00	3,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/10			2,76	6,41	7,74	105,37	7,61	ТТК 535 23,12,2020

	цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
	или фарш куриный		11,97	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	яйцо		0,96	0,8						
	вода		1	1						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	картофель		77,14	58						
	капуста свежая		31,25	25						
	морковь		12,5	10						
	Лук репчатый		12	10,08						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,8	0,8						
	Бульон		130	130						
	Сметана		10	10						
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
	говядина б/к (лопатка)		64,00	64,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	Лук репчатый		8,50	7,10						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
Каша гречневая вязкая	мука пшеничная	130	2,00	2,00	3,97	4,34	17,79	126,10		№ 303 сб шк 2017
	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		104,00	104,00						
	Масло сливочное		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			20,90	25,58	72,47	587,79	20,07	
ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с повидлом		130/20			22,82	20,06	25,22	372,60	0,66	№251, сб дошк 2016
	Творог		121,55	119,2						
	Крупа манная		7,8	7,8						
	Яйцо		6,5	5,4						
	Сахар		10,40	10,4						
	Сметана		5,20	5,2						
	Масло сливочное		5,2	5,2						
	Судари панировочные		5,2	5,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	повидло		20,0	20,0						
Кисломолочный напиток		200			5,80	5,00	8,40	101,33	0,60	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		205	200						
Итого:		350			28,62	25,06	33,62	473,93	1,26	
ВСЕГО:		1539			59,92	65,99	170,49	1501,78	32,53	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
					белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		180/3			6,82	5,64	45,62	260,96	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная			22,50	22,50						
Молоко			90,00	90,00						
Вода			68,00	68,00						
Сахар			2,50	2,50						
соль иодированная			0,50	0,50						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток			2,50	2,50						
Сахар			6,00	6,00						
Молоко			90,00	90,00						
Вода			108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			4,93	7,16	15,49	145,77	0,09	№3 сб дошк2016
Батон нарезной			30,00	30,00						
Сыр			10,20	10,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		408			14,60	15,21	75,47	497,27	2,12	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок (или нектар)		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
в ассортименте										
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		50			0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	№71, сб шк 2017
огурцы свежие			51,00	50,00						
Суп картофельный с рисовой крупой и с мясными фрикадельками		180/15			4,41	3,71	8,83	91,14	6,01	№86 сб дошк 2016
картофель			71,82	54						
крупа рисовая			3,6	3,6						
Морковь			9	7,20						

	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	вода		135	135						
	говядина б/к (котлетное мясо)		17,85	17,1						
	или фарш говяжий		17,85	17,1						
	Лук репчатый		1,79	1,5						
	Яйцо		1,44	1,2						
	Вода для фарша		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	Масса полуфабриката			21,5						
	масса готовых фрикаделек			15						
Рагу из овощей с мясным фаршем		150/50			14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148 ,сб дошк 2016
	говядина б/к (котлетное мясо)		65,63	62,50						
	или фарш говяжий		65,63	62,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса готового мясного фарша			50,00						
	картофель		116,90	70,00						
	морковь		31,92	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						№366 ,сб дошк 2016
	соус:									
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,20	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу с фаршем			200,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	1	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		680			23,47	29,40	75,05	667,82	30,71	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		200			5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		205,00	200,00						
Слойка спадкая		75			4,98	9,21	39,63	260,42	0,00	стр 150-СБКазань 1997
	мука пшеничная		46,50	46,50						
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	яйцо		4,50	3,75						
	Масло сливочное		3,75	3,75						
	молоко		18,75	18,75						
	сахар		1,50	1,50						
	дрожжи сухие		0,60	0,60						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	масса теста			75,00						
	прослойка:									
	сахар		7,50	7,50						
	Масло сливочное		3,75	3,75						
	масса полуфабриката			86,20						
	яйцо для смазки изделий		1,20	1,00						
	масло растительное для смазки листов		0,20	0,20						
Итого:		275			10,78	14,21	47,63	360,42	1,40	
ВСЕГО:		1543			49,74	58,82	216,32	1601,82	37,83	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность		
		брутто	нетто				Ккал		
Каша манная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК 180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
		22,50	22,50						
		158,00	158,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						

Какао с молоком	Масло сливочное	180	5,00	5,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	80,00	80,00	2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		400			11,43	14,44	60,41	417,84	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	табл 2 стр 184,Дели + 2012
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД										
Винегрет с соевыми огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46,сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соевые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/10			2,80	6,36	5,67	95,47	8,11	№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						
	цыплята - бройлеры с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		10,00	10,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		48,80	31,70						
	или фарш куриный		33,29	31,70						
	вода		5,00	5,00						
	рис		4,20	4,20						
	масса отварного рассычатого риса			12,50						
	Лук репчатый		10,80	9,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	масса припущенного лука			7,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	мука пшеничная		3,50	3,50						
	масса полуфабриката			60,00						
	соус сметанно- томатный:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	мука пшеничная		1,90	1,90						
	вода		18,80	18,80						
	томатная паста		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Компот из изюма и яблок	Вода	180	275,00	275,00	0,34	0,12	26,13	107,95	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,42	14,4						
	изюм		9,18	9,0						
	масса отварных сухофруктов			14,4						
	Вода		183	183,0						
Хлеб ржаной	сахар	35	6,0	6,0	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дели + 2012
			35,00	35,00						
Итого:		683			18,49	23,53	83,47	626,03	16,17	
ПОЛДНИК										
Помидоры свежие (порционно)		50	51,00	50,00	0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	№71 сб шк 2017
	помидоры свежие									
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229,сб дошк2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
Чай с сахаром и лимоном	масса готового омлета	180/6/7		150	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай вессовой		0,90	0,90						
	Сахар.		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						

Вода		180,00	180,00						табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		
Итого:	413			16,14	25,11	20,61	375,14	15,59	
ВСЕГО:	1646			47,40	63,39	176,63	1483,50	124,24	

День 9- ый

Наименование блюд и.	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал		
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			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 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	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			14,01	13,70	65,64	442,63	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар)	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
в ассортименте									
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови припущенной с изюмом	60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42	ТТК №790 от 28.12.2022
морковь		64,00	51,20						
масса припущенной моркови			47,00						
изюм		6,00	6,00						
масса набухшего изюма			7,50						
сахар		3,00	3,00						
лимон		7,14	3,00						
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/10			4,05	7,02	9,02	119,61	6,30	№82 сб дошк 2016
говядина б/к (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		1,00	1,00						
соль иодированная		0,10	0,10						
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		0,80	0,80						
вода		132,00	132,00						
Сметана		10,00	10,00						
Биточки рыбные	80			10,34	6,56	12,67	152,00	0,53	№418 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
или фарш рыбный		63,00	60,00						
крупа манная		2,10	2,10						
Яйцо куриное		1,44	1,20						
Лук репчатый		18,00	15,00						
вода питьевая		11,20	11,20						
соль иодированная		0,65	0,65						
сахарный песок		0,16	0,16						
сухари панировочные		8,00	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
масса полуфабриката			94,40						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		159,60	119,70						
Молоко		22,12	21,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная		0,52	0,52						
Кисель	180			0,54	0,09	27,2	111	1	№ 648, сб шк 2004
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	9,84	47		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	715			22,37	18,81	105,02	684,43	27,19	

Ватрушка с творогом	ПОЛДНИК	75			9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		39,75	39,75						
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,80	1,50						
	Масло растительное		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,30	0,30						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
	Итого:	261			9,28	5,50	35,20	226,10	0,07	
ВСЕГО:		1565			46,56	38,01	224,04	1429,48	32,95	

День 10 - ый

Наименование блюд и	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5			5,37	6,87	38,61	238,20	0,86	ТТК №8Д
крупя рисовая		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	5						
Чай с яблоками, с сахаром	180/10/6			0,10	0,06	7,00	28,70	1,03	№ 392 Дели 2010
	чай весовой	0,45	0,45						
	сахар	6,00	6,00						
	Вода	180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
	яблоки свежие	11,40	10,00						
	Батон нарезной	30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	416			7,76	11,43	61,09	378,50	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12, сб дошк.2016
	кукуруза к/с	77,66	46,50						
	масло растительное	3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		1,00	1,00						
	180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№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	0,80	0,80						
	цыплята - бройлеры с/м	24,30	23,0						
	масса отварной мякоти птицы		10,0						
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м	83,25	55,13						
	или фарш куриный	57,9	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						
Рагу из овощей		2,6	2,6						
	140			2,36	14,65	11,47	189,33	16,68	№148 сб дошк.2016
	Капуста свежая	19,60	15,40						
	масса припущенной капусты		14,00						
	картофель	83,42	61,80						
	Лук репчатый	23,80	19,60						
	масса припущенного лука		15,40						
	морковь	28,00	22,40						
			21,00						
	масса запеченной моркови								
		5,60	5,60						
	масло растительное								

	Соль йодированная		0,70	0,70						
	масса соуса			42,00						
	Мука пшеничная		1,90	1,90						
	Масло сливочное		1,90	1,90						
	вода питьевая		42,00	42,00						
	Томатная паста		2,52	2,52						
	Лук репчатый		1,51	1,26						
	Морковь		3,15	2,52						
	Масло сливочное		0,64	0,64						
	Сахарный песок		0,42	0,42						
	Соль йодированная		0,42	0,42						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		665			21,10	39,65	73,56	746,36	23,47	
Огурцы свежие порционно	ПОЛДНИК	50			0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	№71, сб шк 2017
	огурцы свежие		51,00	50,00						
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,15	11,94	25,58	250,80	0,17	№204 СБ шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	сыр голландский		10,20	10,00						
Молоко кипяченое (молоко)		200			5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	№419 СБ дошк 2016
	молоко		210,00	200,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		420			17,87	17,15	46,27	411,80	7,77	
ВСЕГО:		1601			47,13	68,63	190,73	1583,66	43,13	
ИТОГО за 10 дней		15780,50			515,71	564,17	2006,04	15283,67	614,76	

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 утилитарности;
 - 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%