

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

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С	Сборник рецептур		
				брutto	нетто	белки					
						жиры	угл-ды				
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5					5,44	7,17	30,09	207,60	0,86	ТТК №7Д
Крупа рисовая		13,50	13,50								
Крупа пшененная		10,00	10,00								
Молоко		90,00	90,00								
Вода		68,00	68,00								
Сахар		2,50	2,50								
соль юодированная		0,50	0,50								
Масло сливочное		5	5								
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 маслом сливочным	30/5					2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
Батон нарзанной		30,00	30,00								
Масло сливочное		5,00	5,00								
<b>Итого:</b>	<b>400</b>					<b>10,58</b>	<b>14,08</b>	<b>59,93</b>	<b>409,74</b>	<b>2,03</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>											
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90			18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016	
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>		<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>		
<b>ОБЕД</b>											
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 дошк 2016
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 юодированная		0,15	0,15								
Масса полуфабриката		21,5									
масса готовых фрикаделек		15									
Картофель		79,80	60,00								
Морковь		10,00	8,00								
Лук репчатый		9,52	8,00								
вермишель		8,00	8,00								
Масло растительное		4,00	4,00								
соль юодированная		0,70	0,70								
Вода		132,00	132,00								
Котлеты рубленые из говядины	70					11,79	13,09	11,51	211,0625103	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо)		51,16	49								
или фарш говяжий		51,16	49								
Лук репчатый		14,64	12,3								
Хлеб пшеничный		11	11								
Вода		14,7	14,7								
Сухари панировочные		7,00	7,00								
соль юодированная		0,7	0,7								
масса полуфабриката		84									
масло растительное		1	1								
Капуста тушеная	130					2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 303 сб шк 2017
капуста свежая		186,30	149,00								
масло растительное		4,55	4,55								
морковь		3,25	2,60								
лук репчатый		6,19	5,20								
томатная паста		3,12	3,12								
мука пшеничная		1,56	1,56								
сахар		1,00	1,00								
соль юодированная		0,50	0,50								
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	20,0	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
<b>Итого:</b>	<b>680</b>			<b>24,35</b>	<b>22,43</b>	<b>88,86</b>	<b>673,52</b>	<b>42,21</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток	200					5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	№420 СБ дошк 2016

(Кефир, йогурт, кисломолочные напитки, йогурт/напиток ацидофильтный)	кисломолочный напиток		205,00	200,00						
Запеканка творожная с повидлом		130/20			22,82	20,06	25,22	372,60	0,66	№251, сб дошк 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 подкисленная		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 (в гр )	Кол - во брutto	Кол - во нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
					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
Крупа полбяная		22,50	22,50							
Молоко		90,00	90,00							
вода		68,00	68,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль подкисленная		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				11,11	15,36	55,34	404,11	1,23	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки или апельсины, 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 солеными огурцами	60				0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк 2016
огурцы соленые		32,76	18,00							
картофель		32,90	24,00							
морковь		15,36	12,00							
лук репчатый		3,60	3,00							
масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/10				2,96	6,30	9,11	111,39	7,73	№110, сб инк 2004
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 подкисленная		0,80	0,80							
Бульон		140,00	140,00							
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,56	11,4							
		11,97	11,4							
Лук репчатый		1,2	1							
Яйцо		0,96	0,8							
Вода для фарша		1	1							
соль подкисленная		0,1	0,1							
Масса полуфабрикатов			14,3							
масса готовых фрикаделек			10							
Сметана		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
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		57,00	37,00							
Хлеб пшеничный		9,00	9,00							
Вода		12,00	12,00							
соль подкисленная		0,35	0,35							
Масса полуфабрикатов			57,00							
Масло растительное		0,70	0,70							
Соус молочный:			25,00							
Молоко		12,50	12,50							
Масло сливочное		1,30	1,30							
Мука пшеничная		1,3	1,3							
Вода		12,50	12,5							
Сахар		0,30	0,3							
соль подкисленная		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
<b>Итого:</b>	<b>703</b>			<b>20,48</b>	<b>23,34</b>	<b>99,52</b>	<b>697,29</b>	<b>12,93</b>	
	<b>ПОДНИК</b>								
Молоко кипяченое	200				5,80	5,00	9,60	107,00	2,60
(молоко)	молоко	210,00	200,00						
Булочка дорожная	75				5,09	10,47	31,61	240,75	№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная	45,50	45,00						
	мука пшеничная из подыма	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 полупродукта		85,50						
	для крошки:								
	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						
<b>Итого:</b>	<b>275</b>			<b>10,89</b>	<b>15,47</b>	<b>41,21</b>	<b>347,75</b>	<b>2,60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1487</b>			<b>42,87</b>	<b>54,57</b>	<b>205,86</b>	<b>1496,15</b>	<b>26,76</b>	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
				брutto	нетто	белки	жиры	угли-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>									
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						
Какао с молоком	180/6					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 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						
<b>Итого:</b>	<b>404</b>			<b>12,78</b>	<b>13,33</b>	<b>76,93</b>	<b>479,30</b>	<b>2,29</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зеленого горошка к/с	50					1,49	2,59	3,13	41,80
									5,50
									№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
масло растительное		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
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		0,80	0,80						
Бульон		120,00	120,00						
цыпленка - бройлеры с/м		24,30	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки рыбные отварные	80					13,41	2,82	1,14	88,00
									1,33
									№279 сб дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
или фарши рыбный		63,00	60,00						
хлеб пшеничный		12,00	12,00						
яйца		9,60	8,00						
соль иодированная		0,12	0,12						
вода питьевая		12,00	12,00						
масса полупродукта фрикаделек			92,00						
масло растительное		3,00	3,00						

Пюре Картофельное		140		159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
Напиток из шиповника		180/6				0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник			18,4	18						
	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
<b>Итого:</b>		<b>691</b>				<b>24,44</b>	<b>14,38</b>	<b>64,64</b>	<b>494,52</b>	<b>119,95</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>										
Запеканка рисовая с творогом		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 подированная			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		160/13,5				0,09	0,02	10,72	43,34	0,02	ТТК 805 от 25.01.2023
	чай всесовой			0,45	0,45						
	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
<b>Итого:</b>		<b>343,5</b>				<b>9,73</b>	<b>8,13</b>	<b>62,82</b>	<b>366,34</b>	<b>0,08</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1618,5</b>				<b>47,84</b>	<b>35,83</b>	<b>222,57</b>	<b>1416,48</b>	<b>125,93</b>	

День 4 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур	
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный	150					13,94	24,83	2,64	289,66	
	яйцо			96	80				0,26	
	молоко			75	75					
	масса омлетной смеси				155					
	масло сливочное			2,5	2,5					
	соль подированная			0,4	0,4					
	масса готового омлета				150					
Кофейный напиток с молоком	180					2,85	2,41	14,35	90,54	
	Кофейный напиток			2,50	2,50				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					2,35	4,52	17,39	119,80	
	Батон нарезной			30,00	30,00				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			
<b>Итого:</b>	<b>400</b>					<b>21,04</b>	<b>31,96</b>	<b>46,68</b>	<b>558,75</b>	<b>1,59</b>
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты сливные (яблоки или апельсин, или банан или мандарин )	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50		90,00	табл 9 стр 184, Дели + 2012
<b>Итого:</b>	<b>150</b>					<b>1,35</b>	<b>0,30</b>	<b>12,15</b>	<b>64,50</b>	<b>90,00</b>
ОБЕД										
Салат из моркови припущенной с яблоками	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 подированная			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 подированная			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						
Хлеб пшеничный	Вода		183	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб ржаной		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
<b>Итого:</b>		<b>690</b>			<b>32,35</b>	<b>24,12</b>	<b>101,86</b>	<b>777,51</b>	<b>8,66</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>									
Сыр порционно	сыр	10	10,20	10,00		2,63	2,66		34,00	0,07
Rагу 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 припущененной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
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						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
<b>Итого:</b>		<b>366</b>			<b>6,74</b>	<b>18,54</b>	<b>28,15</b>	<b>307,96</b>	<b>17,97</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1606</b>			<b>61,48</b>	<b>74,92</b>	<b>188,84</b>	<b>1708,72</b>	<b>118,21</b>	

День 5 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур	
				брutto	нетто	белки				
						жиры				
<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный с геркулесовой крупой	200				4,80	5,20	9,16	105,20	1,48	№101, сб дошк 2016
	Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
	Сахар		1,60	1,60						
	Молоко		200,00	200,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели 2010
	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 дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>		<b>420</b>			<b>12,08</b>	<b>14,22</b>	<b>40,47</b>	<b>340,71</b>	<b>2,94</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>										
Сок (или нектар)		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
в ассортименте										
<b>Итого:</b>		<b>180</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>	<b>3,60</b>	
<b>ОБЕД</b>										
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 из куриного бульона и с куриными фрикадельками	180/15				3,98	4,02	13,76	115,98	6,09	№88, сб дошк 2016
	цыпленка - бройлеры с/м или фарш куринный		26,3 17,95	17,1 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							
	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							
Запеканка картофельная с мясом птицы		200		14,85	10,99	34,05	295,00	2,96	№308 Сб дошк 2016	
	цыпленка - бройлеры с/м	77,00	50,00							
	или фарш куриный	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 пропущенного лука		7,05							
	Масло сливочное	2,40	2,40							
	соль йодированная	0,60	0,60							
	сухари панировочные	4,27	4,27							
	масса полуфабриката		233,3							
Кисель		180		0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк 2004	
	Кисель-концентрат	21,0	21,0							
	Сахар	6,0	6,0							
	вода	180,0	180,0							
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:		690		23,85	19,33	105,42	700,86	13,90		
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	200		5,80	5,00	9,60	107,00	2,60	№419 СБ дошк 2016	
Булочка с сахаром		75	210,00	200,00	5,70	3,90	36,69	205,00	0,23	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная	45,00	45,00							
	Мука пшеничная на подсып.	1,50	1,50							
	Сахарный песок	5,85	5,85							
	масло сливочное	2,10	2,10							
	Яйцо	4,32	3,60							
	Дрожжи сухие	0,38	0,38							
	Молоко	19,50	19,50							
	Соль йодированная	0,50	0,50							
	Вода	17,70	17,70							
	Масса полуфабриката		88,50							
	Яйцо (на смазку изделий)	1,44	1,20							
	Масло растительное на смазку листов	1,00	1,00							
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 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	С	Сборник рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3				5,04	8,18	28,77	208,76	
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	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6				2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
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
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	404				10,01	14,95	54,60	393,06	1,20
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого:</b>	100				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>ОБЕД</b>									
Салат из квашеной капусты	60				1,02	3,00	5,37	52,68	10,69
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
									TTK 535 23.12.2020



	Лук репчатый	8,64	7,20					
	Масло растительное	1,8	1,8					
	соль подированная	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 подированная	0,15	0,15					
	Масса полуфабриката		21,5					
	масса готовых фрикаделек		15-					
Rагу из овощей с мясным фаршем		150/50		14,23	24,98	12,46	333,86	19,05
	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 запечённой моркови		22,00					
	Лук репчатый	24,00	20,00					
	масса припущенного лука		16,00					
	капуста свежая	21,00	17,00					
	масса припущеной капусты		15,00					
	соль йодированная	0,80	0,80					
	Масло растительное	5,00	5,00					
	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
	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
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30
<b>Итого:</b>		<b>680</b>		<b>23,47</b>	<b>29,40</b>	<b>75,05</b>	<b>667,82</b>	<b>30,71</b>
	<b>ПОДНИК</b>							
Кисломолочный напиток		200			5,80	5,00	8,00	100,00
(Кефир, йогурт, кисломолочный)	кисломолочный напиток		205,00	200,00				
Снёйка сладкая		75			4,98	9,21	39,63	260,42
	мука пшеничная	46,50	46,50					
	мука пшеничная на подсып.	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					
<b>Итого:</b>		<b>275</b>		<b>10,78</b>	<b>14,21</b>	<b>47,63</b>	<b>360,42</b>	<b>1,40</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1543</b>		<b>49,74</b>	<b>58,82</b>	<b>216,32</b>	<b>1601,82</b>	<b>37,83</b>

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
		(в гр.)	(в гр.)	белки	жиры	угли-ды			
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Крупа манная		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						

Кафе с молоком	Масло сливочное	180	5,00	5,00	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
	Кафе-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60	0,00	№1 Дели2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Итого:	400			11,43	14,44	60,41	417,84	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (блоки,или апельсин, или банан, или мандарин )		150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	табл 9 стр 184 Дели + 2012
	Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД										
Бинкет с солеными 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 соленые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой и картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	Лук репчатый		10,71	9,00						
	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 подсолнечная		1,50	1,50						
	Бульон		140,00	140,00						
	цыпленка - бройлеры с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
Тефтели куриные с рисом в сметанно- томатном соусе	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйца		0,96	0,80						
	соль подсолнечная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	фрикаделек			10,00						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		10,00	10,00						
	50/25				7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыпленка - бройлеры с/м		48,80	31,70						
Бермишель отварная с маслом сливочным	или фарш куриный		33,29	31,70						
	вода		5,00	5,00						
	рис		4,20	4,20						
	масса отварного			12,50						
	рассыпчатого риса			10,80	9,00					
	Лук репчатый			1,50	1,50					
	Масло растительное				7,50					
	масса припущененного лука			0,30	0,30					
	соль подсолнечная			3,50	3,50					
	мука пшеничная				60,00					
Компот из яблока и изюма	масса полуфабриката				25,00					
	соус сметанно- томатный:				6,25	6,25				
	сметана				1,90	1,90				
	мука пшеничная				18,80	18,80				
	вода				1,00	1,00				
	томатная паста				0,20	0,20				
	соль подсолнечная									
	130/3				4,93	2,75	27,70	155,22		№219, сб дошк 2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Хлеб ржаной	соль подсолнечная		0,50	0,50						
	Вода		275,00	275,00						
	180				0,34	0,12	26,13	107,95	1,44	ТТК
	яблоки свежие		16,42	14,4						
	изюм		9,18	9,0						
Чай с сахаром и лимоном	масса отварных сухофруктов			14,4						
	Вода		183	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
	35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,86	69,30			табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	ПОЛДНИК	683			18,49	23,53	83,47	626,03	16,17	
Помидоры свежие (порционно)	помидоры свежие	50	51,00	50,00	- 0,55	0,10	1,90	12,00	12,50	№71 сб шк 2017
	150				13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229,сб дошк 2016
Омлет натуральный	яйца		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль подсолнечная		0,4	0,4						
Чай с сахаром и лимоном	масса готового омлета		150							
	180/6/7				0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						

	Вода		180,00	180,00	1,52	0,16	9,84	47,00		табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00						
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 блюда и	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур		
				брutto	нетто	белки					
						белки					
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								
отрубцы 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		

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 подсолнечная		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		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						
Итого:		261			9,28	5,50	35,20	226,10	0,07	
БССРО:		1565			46,56	38,01	224,04	1429,48	32,95	

Page 10

Наименование блюда	Масса порции	Кол - во (в гр )	Кол - во (в гр )	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С	Сборник рецептур
				брутто	нетто	белки	жирь	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5				5,37	6,87	38,61	238,20	0,86
крупа 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
чай весовой		0,45	0,45						
сахар		6,00	6,00						
Вода		180,00	180,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5				2,29	4,50	15,49	111,60	0,00
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
кукуруза к/с		77,66	46,50						
масло растительное		3,00	3,00						
сахар		1,00	1,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне,с мясом птицы	180/10				4,19	5,85	8,40	109,54	0,60
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						
цыпленка - 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
цыпленка - 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						
масло растительное		2,6	2,6						
Рагу из овощей	140				2,36	14,65	11,47	189,33	16,68
Капуста свежая		19,60	15,40						
масса припущененной капусты			14,00						
картофель		83,42	61,80						
Лук репчатый		23,80	19,60						
масса припущененного лука			15,40						
морковь		28,00	22,40						
масса запечённой моркови			21,00						
масло растительное		5,60	5,60						

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
<b>Итого:</b>	<b>665</b>			<b>21,10</b>	<b>39,65</b>	<b>73,56</b>	<b>746,36</b>	<b>23,47</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Огурцы свежие порционные	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
<b>Итого:</b>	<b>420</b>			<b>17,87</b>	<b>17,15</b>	<b>46,27</b>	<b>411,80</b>	<b>7,77</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1601</b>			<b>47,13</b>	<b>68,63</b>	<b>190,73</b>	<b>1583,66</b>	<b>43,13</b>	
<b>ИТОГО</b> за 10 дней	<b>15780,50</b>			<b>515,71</b>	<b>564,17</b>	<b>2006,04</b>	<b>15283,67</b>	<b>614,76</b>	

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 учреждениях. Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предпринятия 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 1 категория упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

яйца куриные рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%