

**Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет**



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
"Суньский детский сад"
Мухаметханова Г.Р.

День 1 -ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищев ые вещес тва (г)			Энергетич еская ценность	Витам ин	# рецептуры	
				брутто	нетто	белки				
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом	200/5					10,00	10,00	24,50	228,00	0,22 ТТК №4
Крупа манная		20,00	20,00							
Молоко		176,00	176,00							
Сахар		3,00	3,00							
Соль		1,50	1,50							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Чай с сахаром	180/5					0,06	0,02	4,99	20,38	0,03 № 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным		0,45	0,45							
Заварка		5	5							
Сахар		180	180							
Батон нарезной	30/5					2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	425			12,36	14,52	44,89	359,38	0,25		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок абрикосовый	125	125	125	0,60	0,06	22,00	90,90	5,00	16	№418Дели20

Итого:	125			0,60	0,06	22,00	90,90	5,00	
завтрак+2 завтрак	550			12,96	14,58	66,89	450,28		
ОБЕД									
Салат из свеклы	50	64,60	47,50	0,60	1,60	3,00	29,00	1,00	№34, Дели2016
Свекла		2,50	2,50						
Масло растительное									
Рассольник "Домашний" с курицей и сметаной	200/15/5			5,45	8,45	10,96	142,00	1,00	№81 Дели 2016
цыплята		33,85	22						
Картофель		100,2	60						
Капуста свежая		20	16						
огурцы соленые		21,84	12						
Морковь		10,64	8						
Лук репчатый		9,50	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Вода		144,00	144,00						
Сметана		5,00	5,00						
соль		0,80	0,80						
Котлеты рубленые из	70/3			6,2	7,3	12	138,5	0,46	№299 Дели2016
фарш из говядины		51,9	51,9						
Хлеб пшеничный 1с		12,6	12,6						
Вода		16,8	16,8						
Лук репчатый		5,9	5						
Сухари		7	7						
Соль		0,5	0,5						
масса полуфабриката			86						
Масло растительное		2	2						
Масло сливочное		3	3						

Макароны отварные		130	45,50	45,50	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		2,60	2,60					
	Масло сливочное		0,70	0,70					
	Соль								
Компот из сухофруктов		180	18,36	18,00	0,70	0,04	18,00	75,20	№394 Дели 20 16
	сухофрукты		5,00	5,00					
	Сахар		152,00	152,00					
	Вода								
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		696,5			19,55	21,39	91,36	636,40	2,76
	ПОЛДНИК								
Молоко кипяченое		150	158,00	150,00	3,20	3,75	5,00	66,55	0,50 №419 Дели 2016
	молоко								
Пирожок печёный с		60	28,00	28,00	3,00	4,10	26,30	154,00	0,80 №437 Дели 2016
	Мука пшеничная		2,40	2,40					
	Масло сливочное		1,90	1,90					
	сахар		3,00	3,00					
	Яйцо		0,30	0,30					
	соль		0,40	0,40					
	дрожжи сухие		12,60	12,60					
	Вода								
	масса теста								
	Фарш картофельный с луком								
	Картофель		37,74	22,60					
	Лук репчатый		7,70	6,48					
	Масло растительное		0,80	0,80					
	Соль		0,20	0,20					

	масса фарша		23,00							
	Мука пшеничная		1,20	1,20						
	Масло растительное		0,10	0,10						
	Яйцо		1,20	1,20						
Котлеты рубленые из рыбы		70			5,00	5,60	3,00	82,40	0,12	ТТК 4Д
	рыба		72,37	55,00						
	Хлеб пшеничный 1с		9,60	9,60						
	Яйцо		10,50	10,50						
	вода		8,80	8,80						
	Сухари		5,30	5,30						
	Соль		0,50	0,50						
	масса полуфабриката			86,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной с овощами		130			3	4,3	19,5	129	13	№334 Дели2016
	Крупа рисовая		37,7	37,7						
	Вода		80,6	80,6						
	Масса каши			107						
	Масло сливочное		5	5						
	Морковь		17,3	13						
	Масса припущенной моркови			11,9						
	Лук репчатый		15,47	13						
	Масса припущеного лука			6,5						
	Соль		0,3	0,3						
Чай фруктовый		120/5			0,12	0,06	11,5	47		ТТК №56
	Заварка		0,35	0,35						
	урюк		4,8	4,8						
	сахар		5	5						
	Вода		120	120						

Хлеб пшеничный								
1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00
Итого:	558			16,12	18,04	76,60	533,45	14,42
ВСЕГО:	1804,5			48,63	54,01	234,85	1620,13	22,43

День 2- ой

Фрукты свежие апельсин	100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,40	60,00	2010
Итого:	100			1,00	0,00	8,10	36,40	60,00	
завтрак+2 завтрак	527			13,42	15,58	62,31	443,50	60,80	
ОБЕД									
Салат витаминный	50			0,80	3,00	8,00	62,00	4,00	№15 Партнер 2009
Капуста свежая		43,75	35,00						
Морковь		16,62	12,50						
Яблоки		12,83	11,25						
Масло растительное		0,80	0,80						
Сахар		0,80	0,80						
Свекольник на м/б, со сметаной	200/6			3,16	5,40	8,14	94,00	3,86	№35,сб Пермь2001
Свекла		69,36	51,00						
Картофель		57,61	34,50						
Морковь		11,70	8,80						
Лук репчатый		10,59	8,90						
Масло растительное		4,00	4,00						
Томат-паста		1,00	1,00						
Сахар		1,30	1,30						
Сметана		6,00	6,00						
Соль		1,00	1,00						
Вода		160,00	160,00						
Гуляш из отварной говядины	45/45			9,00	9,00	24,00	213,00	0,38	№141,сб.диет20 02
Говядина		74,00	74,00						
Морковь		13,30	10,00						
Лук репчатый		5,95	5,00						
Масса отварного мяса			45,00						
Томат-паста		1,00	1,00						
Вода		34,00	34,00						
Морковь		10,64	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						

	Мука пшеничная	2,00	2,00							
	Масло растительное	2,80	2,80							
	Соль	0,75	0,75							
	Масса соуса		45,00							
вязкая		130/3			4,90	3,50	21,00	135,10		2016
	Крупа гречневая	32,50	32,50							
	Вода	108,00	108,00							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
	Соль	0,50	0,50							
Кисель		180					10,00	40,00		№284 Партнер 20 14
	Кисель-концентрат	21,60	21,60							
	вода	172,00	172,00							
	Сахар	5,00	5,00							
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:		706,5			19,66	21,30	89,14	626,60	8,24	
	ПОЛДНИК									
изделия		40	40,00	40,00	1,20	9,00	13,60	140,00		
(печенье)										
Ряженка		130			3,72	3,20	3,50	57,50	0,65	№401 Дели 2010
	ряженка		134	130						
Салат из моркови		50			0,75	0,06	8,50	37,00	1,90	№42 Дели 2016г
	Морковь	66,5	50							
	Сахар	0,5	0,5							
Суфле из творога с										
молоком сгущенным		150/20								
	Творог	109,28	107,14							
	крупа манная	11,40	11,40							
	Яйцо	7,14	7,14							
	Сахар	11,40	11,40							
	Молоко	21,40	21,40							
	Сметана	14,28	14,28							
	соль	0,30	0,30							

Масло растительное		0,60	0,60						
Молоко сгущенное		20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	120/3/3			0,08	0,01	6,80	27,30	1,90	№393 Дели2010
Заварка		0,35	0,35						
Сахар		3	3						
лимон		3,4	3						
Вода		120,0	120,0						
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	539			15,55	18,00	82,27	551,30	4,85	
ВСЕГО:	1772,5			48,63	54,88	233,72	1621,40	73,89	

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	тицес			Энергетичес кая ценность	Витами н	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки			
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5				7,50	8,00	23,70	196,80
крупа пшеничная		25,00	25,00					
Молоко		100,00	100,00					
Вода		76,00	76,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Чай с молоком,сахаром	180/5				2,60	2,30	14,30	89,00
Заварка		0,45	0,45					
Сахар		5	5					
Молоко		92	90					
Вода		88	88					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5				2,30	4,50	15,40	111,00
Батон нарезной		30,00	30,00					

Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	425			12,40	14,80	53,40	396,80	0,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок яблочно-абрикосовый	125	125	125	0,40	0,00	12,00	49,60	2,50	№418 Дели 2016
Итого:	125			0,40	0,00	12,00	49,60	2,50	
завтрак+2 завтрак	550			12,80	14,80	65,40	446,40	2,74	
ОБЕД									
Салат из капусты с яблоками	50			1,00	2,30	5,00	45,00	9,50	№7 Партнер 2014
Капуста свежая масса стертоей капусты		66,25	53 33						
Яблоки		19	14						
Сахар		1	1						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль		0,6	0,6						
Суп вермишелевый с картофелем и мясными	200/15			4,86	5,80	15,24	132,60	5,28	№88 Дели 2016
Фарш из говядины		17,1	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,5	1,5						
Вода для фарша		1,7	1,7						
Масса полуфабриката			20,1						
Картофель		100,20	60,00						
Морковь		10,64	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Макаронные изделия		8,00	8,00						
Масло растительное		2,40	2,40						
Соль		1,00	1,00						
Вода		152,00	152,00						
Тефтели рыбные с маслом	70/3			7,00	8,00	12,00	148,00		ТТК №1Д
рыба		73,70	56,00						

	хлеб пшеничный 1с		7,00	7,00						
	Лук репчатый		5,95	5,00						
	вода		7,84	7,84						
	Мука пшеничная		5,95	5,95						
	соль		0,14	0,14						
	Масса полуфабриката			81,20						
	Масло растительное		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Пюре Картофельное		130			2,60	3,90	18,20	118,30	9,00	№137 Партнер 2014
	Картофель		186,37	111,60						
	Молоко		20,50	19,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Соль		1,00	1,00						
Компот из урюка		180			0,7	0,0	20,0	83	0,13	2016
	урюк		18,36	18,00						
	вода		182,00	182,00						
	Сахар		5,00	5,00						
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:		695,5			17,96	20,40	88,44	609,40	23,91	
	ПОЛДНИК									
Катык		130			3,77	3,25	5,46	66,2	0,84	№401 Дели 2010
	катык		134,00	130,00						
Вак-беляш		90			3,10	6,00	35,00	206,00	0,02	№179 "Партнер" г.
	мука пшеничная		25,5	25,5						
	Яйцо		2,5	2,5						
	Масло сливочное		5	5						
	Соль		0,2	0,2						
	Молоко		7,5	7,5						
	Масса теста			40						
	Фарш из говядины		30	30						

	Картофель	48,43	29,00							
	Лук репчатый	6,00	5,00							
	Соль	0,20	0,20							
	масса фарша		60,00							
	Вода	8,00	8,00							
	Масло растительное	0,20	0,20							
Омлет с сыром		140		7,60	9,30	15,00	174,00	0,28	№230	Дели2016
	Яйцо	98,00	98,00							
	Молоко	36,75	36,75							
	Сыр	17,85	17,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
	Соль	0,50	0,50							
Напиток из плодов шиповника		120/3		0,4	0,17	11,3	48,3	60	№417	Дели2016
	шиповник		12	12						
	Сахар		3	3						
	Вода		120	120						
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:		506		16,67	18,95	78,06	549,00	61,14		
ВСЕГО:		1751,5		47,43	54,15	231,90	1604,80	87,79		

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	тищев ые				Энергетичес кая ценность	Витами н	№ рецептуры	
			брутто	нетто	белки	жиры				
крупой	ЗАВТРАК									
	Крупа рисовая	180	11,00	11,00	6,80	5,40	23,00	168,00	0,52	2016
	Вода		60,00	60,00						
	Молоко		130,00	130,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Соль		1,20	1,20						

Кофейный напиток с молоком	180			1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		7,14	7,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	402			12,82	13,94	50,34	379,00	0,90	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие груша	100	114	100	0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	2016
Итого:	100			0,60	0,43	14,00	62,30	7,00	
завтрак+2 завтрак	502			13,42	14,37	64,34	441,30	7,90	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6,00	3,50	стр563,сб1996
огурцы свежие		51,00	50,00						
Щи со свежей капустой, картофелем, с	200/6			1,40	4,50	6,80	73,30	9,60	№73 Дели 2016
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		40,08	24,00						
Морковь		10,64	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Сметана		6,00	6,00						
Соль		1,20	1,20						
Вода		160,00	160,00						
Жаркое по-домашнему из	200			14,8	15,7	40	360	3,13	ТТК №29 Д

говядина		52	52						
Масса тушеного мяса			32						
Картофель		223,78	134						
Морковь		20	15						
Лук репчатый		20,23	17						
Масло растительное		5	5						
соль		2	2						
масса готовых овощей			168						
сухофруктов	180			0,70	0,04	18,00	75,20	0,30	№394 Дели 2016
сухофрукты		18,36	18,00						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		152,00	152,00						
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	663,5			19,05	20,69	83,75	597,00	16,53	
ПОЛДНИК									
Кефир	130			3,70	3,25	5,20	65,00	0,80	№401 Дели 2010
кефир		134,00	130,00						
Кондитерские изделия	30	30	30	1,50	3,30	33,40	169,00		
печенье									
Салат из моркови с									
яблоками	50			0,37	2,00	4,30	37,00	0,80	№41 Дели 2016
Морковь		35,38	26,60						
Яблоки		24,45	21,50						
Масло растительное		2,00	2,00						
Запеканка из творога с крошкой	150			10,00	10,00	35,20	271,00		№ 322 Сб Самара 2013г
Мука пшеничная		40,5	40,5						
Сахар		15	15						
соль		0,5	0,5						
масло сливочное		18	18						
Творог		85	83,75						
Яйцо		10,5	10,5						
Масло растительное		1	1						

	масса полуфабриката									
Чай без сахара		120		170						TTK №17
	Заварка		0,35	0,35						
	Вода		120	120						
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:		493		17,37	18,78	89,40	596,50	1,60		
ВСЕГО:		1658,5		49,84	53,84	237,49	1634,80	26,03		

День 5 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Гищев			Энергетичес	Витами	№ рецептуры
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	н	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом	200/5			7,30	7,42	22,80	187,20	0,21	TTK №1
Полба		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		1,00	1,00						
соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	80,00	80,00						№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00	2,30	4,50	15,40	111,00		
Масло сливочное		5,00	5,00						

Итого:	420			12,02	14,50	51,81	385,50	0,61	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок вишневый	125	125	125	0,87	0,25	20,00	85,00	9,25	№418 Дели 2016
Итого:	125			0,87	0,25	16,50	71,00	9,25	
завтрак+2 завтрак	545			12,89	14,75	68,31	456,50	9,86	
ОБЕД									
Салат из свежих огурцов	50			0,37	3,00	1,20	33,50	4,60	№13, Дели 2016
огурцы свежие		48,96	48,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль		0,30	0,30						
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	200/15/10			5,25	4,40	26,00	164,00	5,80	ТТК №139
цыплята		33,85	22						
Картофель		66,80	40,00						
Горох		20,25	20,00						
Морковь		10,64	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Соль		1,20	1,20						
Вода		144,00	144,00						
гренки									
Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Рыбная "Неженка"	70			8,6	6,6	18,3	168		ТТК №30Д
Рыба		57,56	43,75						
Лук репчатый		24,01	20,18						
Яйцо		4,6	4,6						
Крупа рисовая		8,7	8,7						
Вода		14	14						
Мука пшеничная		8,2	8,2						

	Масло растительное	1,2	1,2								
	соль	1	1								
Картофель тушёный		130			2,40	7,30	13,00	128,00	9,00		№138 "Партнер"2014
	Картофель		183,16	109,68							
	Лук репчатый		26,10	21,93							
	Морковь		15,96	12,00							
	Томат-паста		0,60	0,60							
	Масло сливочное		4,00	4,00							
	Масло растительное		0,80	0,80							
	Соль		0,70	0,70							
Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50	1,20		№ 390 Дели 2016
	яблоки		40,8	36,0							
	вода		155,0	155,0							
	сахар		5,0	5,0							
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5			
Итого:		692,5			18,52	21,80	88,30	624,00	20,60		
	ПОЛДНИК										
Ряженка		130				3,72	3,20	4,46	61,50	0,65	№401 Дели2010
	ряженка		134	130							
изделия		20	20,00	20,00	0,80	3,10	36,20	174,00			
(крекер)											
Котлеты рубленые из птицы		70				8,20	6,70	5,50	115,20	0,30	№322 Дели2016
	Цыплята		80	52,0							
	Хлеб пшеничный 1с		13	13,0							
	Вода		18,43	18,4							
	Сухари панировочные		7	7,0							
	масса полуфабриката			87,5							
	Масло растительное		0,9	0,9							
	Соль		0,8	0,8							
Капуста тушеная (в сметанном соусе)		130			2,6	4,25	15	109			ТТК№53Д

Капуста свежая		202,50	162,00						
Лук репчатый		12,85	10,80						
Морковь		19,24	14,47						
Мука пшеничная		1,56	1,56						
Масло сливочное		4,00	4,00						
Сахар		1,70	1,70						
Сметана		6,00	6,00						
соль		1,00	1,00						
Чай с сахаром	120/3			0,05	0,01	6,5	26		Дели2016
Заварка		0,35	0,35						
Сахар		3	3						
Вода		120	120						
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	496			17,17	17,49	78,96	540,20	0,95	
ВСЕГО:	1733,5			48,58	54,04	235,57	1620,70	31,41	
ИТОГО за 1 неделю		8720,5		243,1	270,93	1173,528	8101,83	241,541	
		1744,1		48,62	54,186	234,7057	1620,366	48,3082	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые			Энергетическая ценность	Витами н	№ рецептуры
		брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5			5,80	5,40	25,80	175,00	0,22	TTK №2
Крупа кукурузная		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		1,00	1,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	Дели2010

	Заварка	0,45	0,45							
	Сахар	5	5							
	Молоко	92	90							
	Вода	88	88							
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010	
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Сыр	7,14	7,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:	432			13,20	14,90	55,50	410,00	0,43		
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0,40	0,40	10,00	45,20	10,00	2016	
Итого:	100			0,40	0,40	10,00	45,20	10,00		
завтрак+2 завтрак	532			13,60	15,30	65,50	455,20			
	ОБЕД									
Салат "Пестрый"	50			0,50	2,25	4,80	42,00	0,80	№31, справ.M2003	
	Яблоки	15,20	13,30							
	свекла	45,28	33,30							
	сахар	1,70	1,70							
	Масло растительное	2,50	2,50							
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5			4,56	7,50	12,64	136,30	5,37	№82 Дели 2016	
	цыплята	33,85	22							
	Картофель	100,20	60,00							
	Крупа перловая	8,00	8,00							
	Морковь	10,64	8,00							
	Лук репчатый	4,76	4,00							
	Масло растительное	3,00	3,00							
	Огурцы соленые	21,84	12,00							
	Сметана	5,00	5,00							
	Соль	1,00	1,00							

	Вода		152,00	152,00	6,41	6,50	17,50	155,00		TTK №7Д к.п.2014	акт
Котлеты "Аппетитные"		70									
	Фарш из говядины		41,70	41,70							
	Цыплята		47,73	31,03							
	Лук репчатый		10,41	8,75							
	Яйцо		3,50	3,50							
	Хлеб пшеничный 1с		9,00	9,00							
	Сухари панировочные		5,80	5,80							
	Вода		9,00	9,00							
	Соль		0,50	0,50							
	Масло растительное		2,00	2,00							
Макароны отварные		130			4,80	3,60	29,40	169,20		2016	
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	Масло сливочное		2,60	2,60							
	Соль		0,70	0,70							
Кисель		180					10,00	40,00		№284 Партнер 14	
	Кисель-концентрат		21,60	21,60							
	вода		172,00	172,00							
	Сахар		5,00	5,00							
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5			
Итого:		697,5			18,07	20,25	92,34	625,00	6,17		

	ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		150			3,20	3,75	5,00	66,55	0,50	№419 Дели	2016
	молоко		158,00	150,00							
Булочка Дорожная		60			4,00	5,00	36,50	207,00	0,00	2016	
	Мука пшеничная		37,80	37,80							
	Сахар		7,20	7,20							
	Масло сливочное		7,80	7,80							
	Дрожжи сухие		0,40	0,40							
	Соль		0,30	0,30							
	вода		18,24	18,24							

	крошка									
	Масло сливочное	1,20	1,20							
	мука пшеничная	1,20	1,20							
	Масло растительное	0,20	0,20							
Суфле из рыбы		70		5,40	4,50	3,50	77,50	0,26	2016	
	рыба	83,90	63,80							
	масса отварной рыбы		51,00							
	Молоко	17,50	17,50							
	Масло сливочное	3,00	3,00							
	Мука пшеничная	2,60	2,60							
	Вода	3,50	3,50							
	Соль	0,20	0,20							
	соус молочный		24,00							
	Яйцо	8,70	8,70							
	масса полуфабриката		80,50							
	Масло растительное	1,30	1,30							
Рагу из овощей		130		2,00	5,00	13,65	107,00	8,00	№362 Дели2016	
	Картофель	69,47	41,60							
	Морковь	13,80	10,40							
	Лук репчатый	12,37	10,40							
	Капуста свежая	71,50	57,20							
	Масло растительное	3,90	3,90							
	соус сметанный:		39,00							
	Сметана	9,00	9,00							
	Вода	29,25	29,25							
	Мука пшеничная	2,92	2,92							
	Соль	1,30	1,30							
Чай с сахаром и лимоном		120/3/3		0,08	0,01	6,80	27,30	1,90	№393 Дели2010	
	Заварка	0,35	0,35							
	Сахар	3	3							
	лимон	3,4	3							
	Вода	120,0	120,0							

Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	509			16,48	18,49	76,75	539,85	10,66	
ВСЕГО:	1738,5			48,15	54,04	234,59	1620,05	27,26	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Пищев ые			Энергетичес кая ценность	Витами н	№ рецептуры
			брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК								
Каша пшенная молочная с маслом	200/5				8,80	8,60	26,00	216,00
Крупа пшенная		30,00	30,00					
Молоко		100,00	100,00					
Вода		76,00	76,00					
Сахар		1,00	1,00					
Соль		1,00	1,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Кофейный напиток с молоком	180				1,22	1,34	11,94	65,00
Кофейный напиток		2,50	2,50					
Сахар		10,00	10,00					
Молоко		90,00	90,00					
Вода		108,00	108,00					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5				2,30	4,50	15,40	111,00
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	420			12,32	14,44	53,34	392,00	0,41
2 - ой ЗАВТРАК								
Сок персик-банан	125	125	125	0,60	0,19	15,00	64,00	3,70
Итого:	125			0,60	0,19	15,00	64,00	3,70
завтрак+2 завтрак	545			12,92	14,63	68,34	456,00	

ОБЕД									
Огурцы соленые порционно (доп.)	40	72,80	40,00	0,32	0,04	2,00	10,00	2,00	стр563,сб1996
огурцы соленые									
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/6			3,00	5,90	18,80	140,30	6,36	№63 Дели 2016
Капуста свежая		20,00	16,00						
Картофель		26,72	16,00						
Морковь		10,64	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Свекла		43,52	32,00						
Сахар		1,00	1,00						
Томат-паста		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Сметана		6,00	6,00						
Соль		1,60	1,60						
Вода		160,00	160,00						
Плов из говядины	180			13,50	13,70	33,00	309,00	0,65	№108 "Партнер" 2014
Говядина		52,00	52,0						
масса вареного мяса			32,0						
Масло растительное		7,0	7,0						
Лук репчатый		10,7	9,0						
Морковь		15,6	11,7						
Крупа рисовая		51,3	51,3						
вода		77,4	77,4						
Соль		1,8	1,8						
масса гарнира			151,0						
Компот из урюка	180			0,7	0,0	20,0	83	0,13	2016
урюк		18,36	18,00						
вода		182,00	182,00						
Сахар		5,00	5,00						
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		

Итого:	683,5			19,32	20,04	91,80	624,80	9,14	
ПОЛДНИК									
изделия (печенье)	40	40,00	40,00	0,30	4,00	14,30	94,00		
Кефир	130			3,70	3,25	5,20	65,00	0,80	№401 Дели2010
кефир		134,00	130,00						
Салат из моркови с яблоками	50			0,37	2,00	4,30	37,00	0,80	№41 Дели2016
Морковь		35,38	26,60						
Яблоки		24,45	21,50						
Масло растительное		2,00	2,00						
Запеканка творожная с молоком	150/20			9,80	10,00	28,30	241,00	0,27	№237 Дели2010
Творог		140,00	138,00						
Крупа манная		9,00	9,00						
Яйцо		6,00	6,00						
Сахар		12,00	12,00						
Сметана		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,00	6,00						
Сухари панировочные		6,00	6,00						
Соль		0,50	0,50						
Молоко сгущенное		20,00	20,00						
Напиток из плодов шиповника	120			0,4	0,17	11,3	48,3	60	№417 Дели2016
шиповник		12	12						
Сахар		3	3						
Вода		120	120						
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	463			16,37	19,65	74,70	539,80	61,87	
ВСЕГО:	1691,5			48,61	54,32	234,84	1620,60	75,12	

День 8 - ой

Прием пищи	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	тицес ые	Энергетиче ская ценность	витами н	№ рецептуры
Наименование блюд							

		брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	C	
	ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная с маслом	200/5			5,70	4,35	14,00	118,00	0,21	ТТК №8
крупа рисовая		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		1,00	1,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5			4,80	7,20	15,40	145,00	0,19	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		7,14	7,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	427			12,92	14,13	43,01	350,30	0,80	
	2 - ой ЗАВТРАК								
Фрукты свежие банан	100	114	100	0,72	0,36	25,00	106,12	10,00	2016
Итого:	100			0,72	0,36	25,00	106,12	10,00	
завтрак+2 завтрак	527			13,64	14,49	68,01	456,42		
	ОБЕД								
Салат витаминный	50			0,80	3,00	8,00	62,00	4,00	№15 Партнер 2009
Капуста свежая		43,75	35,00						
Морковь		16,62	12,50						
Яблоки		12,83	11,25						
Масло растительное		0,80	0,80						
Сахар		0,80	0,80						

Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5			5,7	6,00	13,40	130	3,50	№62 "Партнер" 2014
цыпленка		33,85	22						
Капуста свежая		30,00	24,00						
Картофель		33,40	20,00						
Морковь		10,64	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Крупа пшененная		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Соль		1,20	1,20						
Вода		176,00	176,00						
Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом	150/20			9,20	12,00	34,00	281,00	4,40	№291 Дели 2010
фарш из говядины		58,00	58,00						
Картофель		238,80	143,00						
Лук репчатый		12,26	10,30						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Соль		1,80	1,80						
сухари панировочные		2,00	2,00						
Соус :									
Сметана		5,00	5,00						
Мука пшеничная		1,30	1,30						
вода		15,00	15,00						
Соус сметанный			20,00						
сухофруктов	180			0,70	0,04	18,00	75,20	0,30	№394 Дели 2016
сухофрукты		18,36	18,00						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		152,00	152,00						
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	647,5			18,20	21,44	91,40	631,10	12,20	
ПОЛДНИК									
Ряженка	130			3,72	3,20	5,46	65,50	0,65	№401 Дели 2010
ряженка		134	130						

Пирожок печёный с капустой	90			3,40	6,30	38,00	219,00	0,06	№172, Партнер 2009
Мука пшеничная		37,00	37,00						
Масло сливочное		4,00	4,00						
сахар		3,00	3,00						
Яйцо		4,00	4,00						
соль		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,40	0,40						
Вода		10,00	10,00						
Соль		0,30	0,30						
Масса теста			58,00						
Капуста свежая		60,00	48,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
масса горяч. Капусты			36,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		1,00	1,00						
лук пассер.			4,00						
Соль		0,30	0,30						
масса фарша			40,00						
Мука пшеничная		2,00	2,00						
Масло растительное		0,10	0,10						
Яйцо		2,00	2,00						
Омлет натуральный	140/3			8,50	8,68	13,60	167,40	0,17	№229 Дели2016
Яйцо		105,00	105,00						
Молоко		40,00	40,00						
масса омлетной смеси			145,30						
Масло сливочное		4,00	4,00						
Соль		1,10	1,10						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с сахаром	120/3			0,05	0,01	6,5	26		№411 Дели2016
Заварка		0,35	0,35						
Сахар		3	3						
Вода		120	120						

Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	509			17,47	18,42	74,86	532,40	0,88	
ВСЕГО:	1683,5			49,31	54,35	234,27	1619,92	23,88	

День 9 - й

Огурцы свежие порционно	50		51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	3,50	стр563,сб1996
огурцы свежие										
Суп рыбный с крупой и картофелем	230				9,00	9,80	28,00	236,00	5,60	ТТК №21
рыба		38,16	29,00							
лук репчатый		7,20	6,00							
Яйцо		1,68	1,50							
Вода		2,40	2,40							
масса полуфабриката			38,00							
Картофель		100,20	60,00							
Морковь		10,64	8,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Крупа перловая		8,00	8,00							
Масло растительное		2,50	2,50							
Соль		1,20	1,20							
Вода		144,00	144,00							
Азу с отварной говядиной	180				9	10	31	252	4,7	ТТК№5Д
Говядина		47,25	47,25							
масса тушеного мяса			30							
Картофель		160,32	96							
Лук репчатый		14,28	12							
Томат-паста		3	3							
Масло растительное		8	8							
огурцы соленые		22	12							
Мука пшеничная		2	2							
соль		1,3	1,3							
Компот из свежих яблок	180				0,10	0,10	11,80	48,50	1,20	№ 390 Дели 2016
яблоки		40,8	36,0							
вода		155,0	155,0							
сахар		5,0	5,0							
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5			

Итого:	677,5			20,25	20,35	89,75	625,00	15,00	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия	30	30	30	0,10	3,50	21,00	115,00		
печенье									
Катык	130			3,77	3,25	5,46	66,2	0,84	№401 Дели 2010
катык		134,00	130,00						
Салат из моркови	50			0,75	0,06	8,50	37,50	1,90	№42 Дели 2016 г
Морковь		66,5	50						
Сахар		0,5	0,5						
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150			9,00	12,50	24,00	244,50	0,23	2016
Творог		98,8	97,5						
Крупа рисовая		18	18						
Сахар		9	9						
Яйцо		7,8	7,8						
Масло сливочное		3,9	3,9						
Сметана		3,9	3,9						
Масса полуфабриката			153,4						
Молоко сгущенное	20		20						
Чай с сахаром и									
лимоном	120/3/3								
Заварка		0,35	0,35						
Сахар		3	3						
лимон		3,4	3						
Вода		120,0	120,0						
Хлеб пшеничный 1с	23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:	509			15,50	19,55	77,06	545,00	4,87	
ВСЕГО:	1711,5			48,60	54,08	234,51	1620,42	25,99	

День 10 - ый

Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5			6,70	5,50	18,00	148,00	0,23	ТТК №5
Крупа Геркулесовая		25,00	25,00						
Молоко		176,00	176,00						
Сахар		1,00	1,00						
Соль		1,00	1,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/5			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		7,14	7,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	427			12,72	14,04	45,34	359,00	0,61	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие яблоко	100	114	100	0,36	0,36	22,00	92,68	10,00	2016
Итого:	100			0,36	0,36	22,00	92,68	10,00	
завтрак+2 завтрак	527			13,08	14,40	67,34	451,68	10,61	
ОБЕД									
Салат из свежих огурцов	50			0,37	3,00	1,20	33,50	4,60	№13, Дели 2016
огурцы свежие		48,96	48,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль		0,30	0,30						
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15			4,96	3,60	14,44	110,00	0,50	№88 Дели2016
цыплята		33,85	22						
Мука пшеничная		15,00	15,00						

		Яйцо	4,00	4,00						
		Вода	2,80	2,80						
		Соль	0,20	0,20						
		Масса лапши		16,00						
		Морковь	10,64	8,00						
		Лук репчатый	9,52	8,00						
		Масло растительное	2,00	2,00						
		Вода	190,00	190,00						
		соль	1,00	1,00						
Биточки рубленые из рыбы	70				8,20	9,80	14,00	177,00		ТТК №3Д
		Рыба	69,08	52,50						
		Яйцо	10,50	10,50						
		крупа манная	1,75	1,75						
		Лук репчатый	15,50	13,00						
		вода	5,30	5,30						
		Соль	0,50	0,50						
		сухари панировочные	5,00	5,00						
		Масло растительное	1,50	1,50						
		Сахар	0,20	0,20						
		Масса полуфабриката		83,00						
Пюре Картофельное	130				3,70	4,44	25,00	155,00	9,00	№137 Партнер 2014
		Картофель	186,37	111,60						
		Молоко	20,50	19,50						
		Масло сливочное	3,00	3,00						
		Соль	1,00	1,00						
Компот из урюка	180				0,7	0,0	20,0	83	0,13	2016
		урюк	18,36	18,00						
		вода	182,00	182,00						
		Сахар	5,00	5,00						
Хлеб сельский	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5			
Итого:		692,5		19,73	21,24	92,64	641,00	14,23		

ПОЛДНИК									
Кефир	кефир	130	134,00	130,00	3,70	3,20	5,20	65,00	0,80
изделия (крекер)		20	20,00	20,00	1,80	0,80	24,00	106,00	
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.		150/20			8,00	13,60	25,00	254,00	0,80
	Капуста свежая		120,0	96,0					
	Фарш из говядины		52,00	52,0					
	Крупа рисовая		7,0	7,0					
	Лук репчатый		16,0	13,0					
	Масло сливочное		4,0	4,0					
	Яйцо		7,0	7,0					
	масса п/ф			166,0					
	Соус :								
	Мука пшеничная		1,0	1,0					
	Соль		1,5	1,5					
	Вода		18,0	18,0					
	Масло сливочное		1,3	1,3					
	Сметана		15,5	15,5					
	Томат-паста		1,0	1,0					
	Морковь		1,3	1,0					
	Лук репчатый		0,5	0,4					
	Сахар		0,2	0,2					
Напиток из плодов шиповника		120			0,4	0,17	11,3	48,3	60
	шиповник		12	12					
	Сахар		3	3					
	Вода		120	120					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00
Итого:		463			15,70	18,00	76,80	527,80	61,60
ВСЕГО:		1682,5			48,51	53,64	236,78	1620,48	86,44
ИТОГО за 10 дней:		17228,00			486,27	541,37	2348,52	16203,30	480,23
					48,63	54,14	234,85	1620,33	48,02

		194,51	487,23	939,41	1621,14
распределение Б,Ж,У от калорийности,%		12,00	30,05	57,95	100,00
<hr/>					

ИТОГО за 2 неделю		8507,5		243,17	270,44	1174,992	8101,47	238,685
		1701,5		48,634	54,087	234,9983	1620,294	47,7371

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ замена на равнозначные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина. документы:

3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг. школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)

яйца куриные 1 категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.03(35% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.01 (25% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

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%

ВСЕГО ПРОНУМЕРОВАНО
ПРОШНУРОВАНО И СКРЕПЛЕНО
ПЕЧАТЬЮ № 351 ^{Григорий} Мухаметханова Г.Р.
ЗАВЕДУЮЩИЙ: Григорий Мухаметханов

