

**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	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная с маслом	200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	0,22	ГТК №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
Заварка		0,45	0,45						
сахар		5	5						
Вода		180	180						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
<b>Итого:</b>	<b>425</b>			<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>	<b>0,25</b>	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>									
Сок абрикосовый	125	125	125	0,60	0,06	22,00	90,90	5,00	№418Дели2016

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			0,60	1,60	3,00	29,00	1,00	№34, Дели2016
Свекла		64,60	47,50						
Масло растительное		2,50	2,50						
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 рубленные 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						

Макаронны отварные		130			4,80	3,60	29,40	169,20		№218 Дели 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	Масло сливочное		2,60	2,60						
	Соль		0,70	0,70						
Компот из сухофруктов		180			0,70	0,04	18,00	75,20	0,30	№394 Дели20 16
	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:		696,5			19,55	21,39	91,36	636,40	2,76	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченное		150			3,20	3,75	5,00	66,55	0,50	№419 Дели2016
	молоко		158,00	150,00						
Пирожок печёный с		60			3,00	4,10	26,30	154,00	0,80	№437 Дели2016
	Мука пшеничная		28,00	28,00						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
	сахар		1,90	1,90						
	Яйцо		3,00	3,00						
	соль		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	Вода		12,60	12,60						
	масса теста			43,00						
	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 рубленные 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 припущенного 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	

[illegible]

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						

вязкая	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	Масло растительное		2,80	2,80						
	Соль		0,75	0,75						
	Масса соуса			45,00						
		130/3			4,90	3,50	21,00	135,10		2016
Кисель	Крупа гречневая		32,50	32,50						
	Вода		108,00	108,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Соль		0,50	0,50						
		180					10,00	40,00		№284Партнер2014
Хлеб сельский	Кисель-концентрат		21,60	21,60						
	вода		172,00	172,00						
	Сахар		5,00	5,00						
Итого:		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
		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 Дели2010
	ряженка		134	130						
Салат из моркови		50			0,75	0,06	8,50	37,00	1,90	№42 Дели2016г
	Морковь		66,5	50						
	Сахар		0,5	0,5						
Суфле из творога с										
молоком сгущенным		150/20			8,00	5,50	38,57	235,00	0,40	№365сбшк2004
	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						

Чай с сахаром и лимоном	Масло растительное		0,60	0,60						
	Молоко сгущенное		20,00	20,00						
		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		

Прием пищи	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые			Энергетическая	Витамины	№ рецептуры
Наименование блюд		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5			7,50	8,00	23,70	196,80	0,22	ТТК №9
крупa 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	0,02	Дели2010
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		№1 Дели2010
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		66,25	53						
масса стертой капусты			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						
Компот из урюка		180			0,7	0,0	20,0	83	0,13	2016
	Соль		1,00	1,00						
	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	
Катык	ПОЛДНИК	130			3,77	3,25	5,46	66,2	0,84	№401Дели2010
	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						

Омлет с сыром	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						
	140				7,60	9,30	15,00	174,00	0,28	№230 Дели2016
Напиток из плодов шиповника	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						
		120/3				0,4	0,17	11,3	48,3	60
Хлеб пшеничный 1с	шиповник		12	12						
	Сахар		3	3						
	Вода		120	120						
	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	

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	№394Дели2016
	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 Дели2010
	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	№41Дели2016
	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						

Чай без сахара	масса полуфабриката	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	

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Питательные			Энергетическая	Витамины	№ рецептуры
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом	200/5			7,30	7,42	22,80	187,20	0,21	ТТК №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						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
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	№418Дели2016
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 гречками	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 (крекер)		20	20,00	20,00	0,80	3,10	36,20	174,00		
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



Чай с сахаром	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						
		120/3			0,05	0,01	6,5	26		Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	Заварка		0,35	0,35						
	Сахар		3	3						
	Вода		120	120						
		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	Кол - во	Пищев ые			Энергетичес кая ценность	Витами н	№ рецептуры
		(в гр ) брутто	(в гр ) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5			5,80	5,40	25,80	175,00	0,22	ТТК №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

Бутерброд с сыром, маслом	Заварка		0,45	0,45						
	Сахар		5	5						
	Молоко		92	90						
	Вода		88	88						
		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		100	114	100	0,40	0,40	10,00	45,20	10,00	2016
яблоко										
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.М2003
	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						

Котлеты "Аппетитные"	Вода		152,00	152,00						ТТК №7Д к.п.2014	акт
		70			6,41	6,50	17,50	155,00			
	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							
Макароны отварные	Масло растительное		2,00	2,00						2016	
		130			4,80	3,60	29,40	169,20			
	макаронные изделия		45,50	45,50							
	Масло сливочное		2,60	2,60							
	Соль		0,70	0,70							
Кисель		180					10,00	40,00		№284Партнер2014	
	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 Дели2016	
	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							



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	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищев ые			Энергетичес кая	Витами н	№ рецептуры
Наименование блюд		(в гр )	(в гр )	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша пшенная молочная с маслом	200/5			8,80	8,60	26,00	216,00	0,22	ТТК №6
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	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 маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
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	№418Дели2016
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			0,32	0,04	2,00	10,00	2,00	стр563,сб1996
огурцы соленые		72,80	40,00						
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						2016
Компот из урюка	180			0,7	0,0	20,0	83	0,13	
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	№41Дели2016
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	№417Дели2016
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	Кол - во	Кол - во	Пищев	Энергетичес	Витами	№ рецептуры
Наименование блюд	блюда	(в гр )	(в гр )	ые	кая	н	
					ценность		

		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная с маслом	200/5			5,70	4,35	14,00	118,00	0,21	ТТК №8
крупя 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"2 014
цыплята		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 пшенная		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 Дели2010
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	№394Дели2016
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 Дели2010
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 гот. 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		№411Дели2016
Заварка		0,35	0,35						
Сахар		3	3						
Вода		120	120						



Огурцы свежие порционно	50			0,35	0,05	0,95	6,00	3,50	стр563,с61996
огурцы свежие		51,00	50,00						
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 2016г
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			0,08	0,01	6,80	27,30	1,90	№393 Дели 2010
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	

[illegible]

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	№88Дели2016
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	130			3,70	3,20	5,20	65,00	0,80	№401 Дели2010
кефир		134,00	130,00						
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	№160,сб Пермь2001
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	№417Дели2016
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

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 равноценные

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 рецептов 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 рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.

школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

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

3.8. Техничко-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 25 листов ЛИСТОВ (СТРАНИЦ)  
ЗАВЕДУЮЩИЙ: Мухаметханова Г.Р.

