Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной организации
Черемшанский детский сад № 1 «Ромашка»

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	витамин С	Сборник рецептур
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		140/3			3,80	3,26	22,56	136,02	0,60	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		10	10						
	Крупа пшенная		7,5	7,5						
	Молоко		75	75						
	Вода		48	48						
	Сахар		2	2						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Деля сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**353**			**8,56**	**10,03**	**45,83**	**309,10**	**1,77**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,45	4	№418 сб дошк 2016
Итого:		**200**			1,00		20,20	84,45	4,00	
	ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками		40			0,43	0,07	3,45	16,16	2,50	№39,сб дошк2016
	морковь		37,50	30,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	сахар		0,40	0,40						
Суп со звездочками, с картофелем с куриными фрикадельками		150/10			3,21	5,77	12,88	123,35	5,38	№88 СБ дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
	или фарш куриный		11,4	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	Яйцо		0,96	0,8						
	Вода для фарша		1	1						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	масса готовых фрикаделек			10						
	Картофель		59,90	45,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Лук репчатый		7,14	6,00						
	суповая засыпка (звездочки)		6,00	6,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	соль йодированная		1,00	1,00						
	Вода		114,00	114,00						
Котлеты рубленные из говядины		50			5,74	6,21	6,54	111,71		СБ дошкольн. №299. 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
	или фарш говяжий		35	35						
	лук репчатый		10,4	8,75						
	Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
	Вода		5,2	5,2						
	сухари панировочные		2,8	2,8						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса полуфабриката			61,9						
	Масло растительное		0,60	0,60						
Пюре Картофельное		120			2,06	3,84	16,36	109,84	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		136,8	102,6						
	Молоко		18,96	18						
	Масло сливочное		4,2	4,2						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134,Деля +

Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**570,00**			**15,45**	**16,49**	**78,30**	**524,34**	**22,95**	
	ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык, йогурт/напиток ацидофильный)		150/2			4,35	3,75	7,98	82,98	1,05	№420 СБ донк 2016
	кисломолочный напиток		155	150						
	сахар		2	2						
Запеканка творожная с повидлом		110/20			4,52	4,97	21,93	140,09	0,61	№ 251 сб донк 2016
	Творог		103,20	101,20						
	крупа манная		6,60	6,60						
	Яйцо		5,28	4,40						
	Сахар		8,80	8,80						
	Сметана		4,40	4,40						
	Масло сливочное		4,40	4,40						
	Сухари панировочные		4,40	4,40						
	соль иодированная		0,55	0,55						
	повидло		20,00	20,00						
Итого:		**282,00**			**8,87**	**8,72**	**29,91**	**223,07**	**1,66**	
ВСЕГО:		**1405,00**			**33,88**	**35,23**	**174,24**	**1140,96**	**30,38**	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		140/3			2,21	2,02	24,11	123,31	0,67	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		18	18						
	Молоко		75	75						
	вода		48	48						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб донк2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерород с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб донк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**358**			**8,41**	**10,90**	**47,90**	**329,76**	**2,17**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ донк 2016
Итого:		**100**			**2,70**	**2,88**	**12,47**	**86,02**	**10,00**	
	ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами		40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб донк2016
	огурцы соленые		21,84	12,00						
	картофель		21,92	16,00						
	морковь		10,24	8,00						
	лук репчатый		2,40	2,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне,со сметаной		150/7			1,26	4,00	6,81	73,55	6,43	№63, сбдонк 2016
	Капуста свежая		15,0	12,0						
	Картофель		15,96	12,0						
	Морковь		7,5	6,0						
	Лук репчатый		7,14	6,0						
	Свекла		30,72	24,0						
	Сахар		1,8	1,8						
	Масло растительное		3,0	3,0						
	соль иодированная		1,5	1,5						
	Бульон		120	120,0						
	Сметана		7,0	7,0						
Фрикадельки куриные в молочном соусе		40/20			6,30	6,24	5,50	103,28		№ 305 сб донк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		45,6	29,3						
	Хлеб пшеничный		7,3	7,3						
	Вода		9,0	9,0						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	Масса полуфабриката			46,0						
	Масло растительное		0,6	0,6						
	Соус молочный:			20,0						
	Молоко		10,0	10,0						
	Масло сливочное		1,04	1,0						
	Мука пшеничная		1,04	1,0						
	Вода		10,0	10,0						

	Сахар		0,2	0,2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		110/3			3,18	2,63	23,41	134,16		№219 Сб доиск2016
	макаронные изделия		38,5	38,5						
	вода		231,0	231,0						
	соль иодированная		1,1	1,1						
	масло сливочное		3	3						
Кисель		150			0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,5	17,5						
	Сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**570**			**14,73**	**16,53**	**74,04**	**514,01**	**9,67**	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)		150			4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 Сб доиск 2016
	молоко		158	150						
Булочка дорожная		50			3,19	4,58	31,07	160,50		№453 сб доиск2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,50	6,50						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	вода		15,30	15,30						
	масса полуфабриката			57,00						
	для крошки:									
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		**200**			**7,55**	**8,34**	**38,29**	**240,95**	**1,95**	
ВСЕГО:		**1228,00**			**33,40**	**38,65**	**172,70**	**1170,74**	**23,79**	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		140/3			3,55	3,01	19,63	122,55	0,67	ТТК № 2Д
	Крупа кукурузная		18	18						
	Молоко		75	75						
	Вода		48	48						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб доиск 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб доиск 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**359**			**8,49**	**9,76**	**43,03**	**296,81**	**2,05**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 сб доиск 2016
Итого:		**200**			1,00		20,20	84,44	4,00	
	ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью		30			0,43	1,50	2,70	26,20	5,13	№21 сб доиск 2016
	капуста свежая		30,00	24,00						
	морковь		3,75	3,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Сахар		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,15	0,15						

Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		150/10			2,86	4,88	15,75	157,89	5,18	№86 сб дошк 2016
	крупа пшенная		9	9						
	картофель		60	45						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		1,0	1,0						
	Бульон		105,0	105,0						
	цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,0						
	масса отварной мякоти птицы			10,0						
Фрикадельки рыбные отварные		60			6,17	4,59	4,85	55,34	0,31	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		61,20	45,00						
	или фарш рыбный		45,00	45,00						
	хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	яйцо		7,20	6,00						
	масло сливочное		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	вода питьевая		9,00	9,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			3,50	5,70	26,75	173,02	30,85	№144 сбшк 2016
	Картофель		146,30	110,00						
	масло растительное		4,50	4,50						
	Лук репчатый		7,20	6,00						
	Морковь		10,63	8,50						
	соль йодированная		0,34	0,34						
	соус			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,18	0,08	14,00	70,70	36,60	№399 сб дошк 2016
	шиповник		15,3	15						
	сахар		5	5						
	вода		150	150						
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**555**			**15,12**	**17,11**	**75,95**	**542,61**	**78,07**	
	ПОЛДНИК									
Котлеты по - домашнему		50			5,64	8,35	4,50	110,86	0,04	№271 сб шк 2017
	говядина (котлетное мясо б/к)		33,90	32,50						
	или фарш говяжий		34,20	32,50						
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		10,35	10,35						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		0,70	0,70						
	масса пассерованного лука			2,50						
	яйцо куриное		0,72	0,60						
	сухари панировочные		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			56,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		110/2			3,41	2,36	15,34	96,06		№182 сб дошк 2016
	гречневая крупа		27,50	27,50						
	вода питьевая		88,00	88,00						
	соль йодированная		0,42	0,42						
	масло сливочное		2,00	2,00						
Чай с мармеладом		170/10			0,00	0,00	19,32	72,90	0,02	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		170,00	170,00						
	мармелад		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**367**			**10,95**	**10,91**	**51,46**	**338,57**	**0,06**	
ВСЕГО:		**1481**			**35,57**	**37,79**	**190,64**	**1262,43**	**84,18**	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Омлет натуральный		130			5,32	3,42	21,90	150,06	0,25	№229,сб дошк2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						

	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк,2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом		25/5/20			2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Дели сб дошк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
	повидло		20,4	20						
Итого:		**360**			**10,17**	**10,18**	**58,17**	**373,14**	**1,42**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		150	150	150	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	186,Дели +
Итого:		**150**			**2,25**	**0,75**	**31,50**	**142,50**	**15,00**	
	ОБЕД									
Салат из свеклы с яблоками		40			0,45	2,07	4,57	38,68	3,72	№36, сб дошк2016
	свекла		42,24	33,00						
	яблоки свежие		7,98	7,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне		150			3,80	7,93	20,46	106,69	3,49	СБ дошк.2016 №87
	Картофель		40,05	30						
	Горох колотый		12,15	12						
	лук репчатый		7,2	6						
	Морковь		9,6	7,5						
	соль иодированная		0,15	0,15						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		105	105						
Плов из отварной говядины		150			8,91	8,22	23,16	212,45	0,13	ТТК
	говядина б/к (лопатка)		38,40	38,4						
	масса отварной говядины			24,0						
	масло сливочное		5,0	5,0						
	Лук репчатый		8,9	7,5						
	Морковь		12,5	10,0						
	Крупа рисовая		32,0	32,0						
	вода		65,0	65,0						
	соль иодированная		1,3	1,3						
	масса гарнира			126,0						
Компот из изюма		150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		15,3	15,0						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Вода		152	152,0						
	сахар		5	5						
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**520**			**15,40**	**18,64**	**72,49**	**469,01**	**7,34**	
	ПОЛДНИК									
Рагу из овощей		120			5,00	6,70	16,90	151,40	6,94	[illegible] 2016
	картофель		71,50	53,00						
	морковь		24,00	19,20						
	масса запеченной моркови			18,00						
	Лук репчатый		20,40	16,80						
	масса припущенного лука			13,20						
	капуста свежая		16,80	13,20						
	масса припущенной капусты			12,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		35	35						
	Масло сливочное		1,58	1,58						
	Мука пшеничная		1,58	1,58						
	Морковь		2,63	2,10						
	Лук репчатый		1,26	1,05						
	томатная паста		2,10	2,10						
	Масло сливочное		0,53	0,53						
	сахар		0,35	0,35						
	соль йодированная		0,35	0,35						
	масса соуса			35,00						
	масса рагу			120,00						
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						

Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	**295**			**6,56**	**6,87**	**31,76**	**218,35**	**6,96**	
ВСЕГО:	**1325**			**34,38**	**36,44**	**193,92**	**1203,00**	**30,72**	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой		180			2,37	2,01	24,26	134,23	0,59	№101,сб доник 2016
	геркулес		11,00	11,00						
	Сахар		1,40	1,40						
	Молоко		126,00	126,00						
	Вода		54,00	54,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Соль		1,00	1,00						
Какао с молоком		150			3,06	2,66	9,06	75,65	1,19	№416 сб доник2016
	Какао-порошок		1,7	1,7						
	Сахар		5	5						
	Молоко		90	90						
	вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб доник2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**365**			**7,96**	**10,36**	**46,24**	**325,55**	**1,85**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 сб доник 2016
Итого:		**200**			1,00		20,20	84,44	4,00	
	ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром		40			0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	№42 СБ доник 2016
	морковь		48,00	38,40						
	сахар		2,00	2,00						
Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками		150/10			3,11	4,90	12,56	115,95	5,94	№88 СБ доник 2016
	вермишель		6,00	6,00						
	картофель		60,00	45,00						
	морковь		7,50	6,00						
	лук репчатый		7,20	6,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	вода		105,00	105,00						
	соль йодированная		1	1,00						
	цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
Суфле рыбное		50			5,73	5,44	4,21	87,69	0,20	№284 СБ доник 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		58,80	43,20						
	масса отварной рыбы			36,00						
соус молочный	Молоко		13,00	13,00						2016
	Масло сливочное		2,00	2						
	Мука пшеничная		2,00	2						
	вода		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса соуса молочного			17,00						
	Яйцо		8,04	6,70						
	масса полуфабриката			57,00						
	Масло растительное		1,70	1,70						
Пюре Картофельное		120			2,06	3,84	16,36	109,84	14,53	№ 339 СБ доник 2016
	Картофель		136,8	102,6						
	Молоко		18,96	18						
	Масло сливочное		4,2	4,2						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Напиток из яблок		150			0,11	0,11	7,78	33,34	2,85	№390 СБ доник 2016
	яблоки свежие		28,5	25,0						
	вода		152,0	152,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134,Дели +
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**570**			**15,02**	**14,85**	**67,29**	**474,20**	**25,44**	
	ПОЛДНИК									

Молоко кипяченое (молоко)		150			4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 Сб дошк 2016
	молоко		158,00	150,00						
Булочка с сахаром		50			2,87	4,75	30,43	175,00	0,27	№442 Сб шк 2017
	Мука пшеничная		30,00	30,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	Сахарный песок		3,90	3,90						
	масло сливочное		1,40	1,40						
	Яйцо		2,88	2,40						
	Дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Молоко		13,00	13,00						
	Соль йодированная		0,35	0,35						
	Вода		11,80	11,80						
	Масса полуфабриката			59,00						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		**200**			**7,23**	**8,51**	**37,65**	**255,45**	**2,22**	
ВСЕГО:		**1135**			**30,21**	**33,73**	**151,17**	**1055,20**	**29,51**	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Каша пшенная молочная с маслом сливочным		140/3			3,84	3,06	19,47	123,94	0,00	ТТК №6Д
	Крупа пшено		17,7	17,7						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Деля сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		359			**8,79**	**9,81**	**42,87**	**298,20**	**1,38**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк 2016
Итого:		100			**2,70**	**2,88**	**12,47**	**86,02**	**10,00**	
	ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,57	2,03	3,60	34,96	12,98	№21 СБ дошк 2016
	капуста свежая		46,25	37,00						
	масса прогретой капусты			33,40						
	морковь		5,00	4,00						
	сахар		0,65	0,65						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло растительное		2,00	2,00						
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной		150/5			1,08	3,74	5,88	74,70	6,27	№99 сб шк 2017
	картофель		63,84	48						
	капуста свежая		26,25	21						
	морковь		10	8						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Бульон		112,5	112,5						
	Сметана		5	5						
Гуляш из отварной говядины		30/30			7,71	6,20	1,98	94,50	0,30	293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		42,00	42,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	масса отварной говядины			30,00						
	морковь		13,13	10,50						
	Лук репчатый		6,36	5,30						
	томатная паста		0,90	0,90						
	масло растительное		2,00	2,00						
	вода		22,50	22,50						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
Каша гречневая рассыпчатая		110			6,46	2,96	29,15	169,00		№179 сб шк 2017
	Крупа гречневая		52	52						
	Вода		78	78						
	Масло сливочное		1,7	1,7						
	соль иодированная		0,24	0,24						

Кисель		150			0,43	0,04	9,67	40,78	0,82	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		таба 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		**545**			**18,23**	**15,34**	**62,17**	**473,40**	**20,37**	
	ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с повидлом		110/20			4,42	4,97	21,93	140,09	0,61	№ 251 сб донск 2016
	Творог		103,20	101,2						
	крупа манная		6,6	6,6						
	Яйцо		5,3	4,4						
	Сахар		8,80	8,8						
	Сметана		4,40	4,4						
	Масло сливочное		4,4	4,4						
	Сухари панировочные		4,4	4,4						
	соль йодированная		0,6	0,6						
	повидло		20,0	20,0						
Кисломолочный напиток		150			2,10	2,30	10,50	72,50	0,45	№420 Сб донск 2016
(кефир,ряженка,**катык**, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155	150						
Итого:		**280**			**6,52**	**7,27**	**32,43**	**212,59**	**1,06**	
ВСЕГО:		**1284**			**36,23**	**35,30**	**149,94**	**1070,21**	**32,81**	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		140/3			4,26	3,41	21,97	146,61	0,67	ТТК № 2Д
	Крупа кукурузная		18	18						
	Молоко		75	75						
	Вода		48	48						
	Сахар		2	2						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком		180			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб донск 2016
	Кофейный напиток		2,5	2,5						
	Сахар		6	6						
	Молоко		90	90						
	Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом		25/5/20			2,00	4,36	25,92	148,50		№2 Дели сб донск2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
	повидло		20,4	20						
Итого:		**373**			**9,11**	**10,18**	**58,24**	**369,69**	**1,84**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	2016
Итого:		**200**			1,00		20,20	84,44	4,00	
	ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с		30			0,89	1,56	1,88	25,05		№10 СБ донск 2016
	зеленый горошек к/с		47,60	28,50						
	масло растительное		1,50	1,50						
Суп картофельный с мясом птицы		150/10			3,38	3,27	18,63	124,55	7,43	№83 сб донск 2016
	картофель		79,95	60						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,2	6						
	Масло растительное		1,5	1,5						
	соль йодированная		0,15	0,15						
	вода питьевая		105	105						
	цыплята - бройлеры с/м		24,3	23						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем		110/40			8,06	12,27	19,99	200,98	14,34	№148 ,сб донск 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		52,20	50,00						
	или фарш говяжий		52,50	50,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готового мясного фарша			40,00						
	картофель		81,20	48,60						
	морковь		23,40	17,60						
	масса запеченной моркови			16,00						
	Лук репчатый		18,48	15,40						
	масса припущенного лука			12,32						
	капуста свежая		15,40	12,10						
	масса припущенной капусты			10,70						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соус:									2016

	вода		33,00	33,00						
	Масло сливочное		1,50	1,50						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	Морковь		2,66	2,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	томатная паста		2,00	2,00						
	Масло сливочное		0,50	0,50						
	сахар		0,33	0,33						
	соль йодированная		0,33	0,33						
	масса соуса			33,00						
	масса рагу с фаршем			150,00						
Напиток из свежих фруктов		150			0,12	0,12	7,77	33,27	2,83	№396 СБ дошк 2016
	яблоки		28,50	25,00						
	лимон		5,55	5,00						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	134,Дели + табл 6 стр
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		144,Дели + 2012
Итого:		**540**			**15,95**	**17,74**	**70,00**	**490,31**	**24,60**	
	ПОЛДНИК									
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,17	стр.150 СбКазань
	мука пшеничная		31,00	31,00						
	мука пшеничная на подпыл		1,00	1,00						
	яйцо		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	молоко		12,50	12,50						
	сахар		1,00	1,00						
	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса теста			50,00						
	прослойка:									
	сахар		5,00	5,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	масса полуфабриката			57,50						
	яйцо для смазки изделий		0,90	0,75						
	масло растительное для смазки листов		0,13	0,13						
Кисломолочный напиток		150/2			4,35	3,75	7,98	82,98	1,05	№420 СБ дошк 2016
(Кефир,ряженка,катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток		155,00	150,00						
	сахар		2,00	2,00						
Итого:		**202**			**8,57**	**8,56**	**33,20**	**233,98**	**1,22**	
ВСЕГО:		**1315**			**34,63**	**36,48**	**181,64**	**1178,42**	**31,66**	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
	ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным		140/3			3,72	2,37	22,73	139,45	0,82	ТТК №4Д
	Крупа манная		18,00	18,00						
	Молоко		123,00	123,00						
	Сахар		2,00	2,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком		180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
	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		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**353**			**9,31**	**9,91**	**46,52**	**328,73**	**2,25**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		150	150	150	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	186,Дели +
Итого:		**150**			**2,25**	**0,75**	**31,50**	**142,50**	**15,00**	
	ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами		40			0,56	4,02	2,92	50,04	3,85	№46,сб дошк 2016
	Картофель		13,76	10						
	Свекла		10,2	8						
	Морковь		7,56	6						
	Огурцы соленые		14,56	8						
	Масло растительное		2,4	2,4						
	Лук репчатый		7,14	6,00						

Щи со свежей капустой с картофелем , с мясными фрикадельками. со сметаной		150/10/5			3,19	3,75	15,64	111,01	9,72	№73,128,сб донск 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,90	11,40						
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйцо		0,10	0,10						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	масса полуфабриката фрикаделек			**14,30**						
	масса готовых фрикаделек			**10,00**						
	Капуста свежая		37,5	30						
	Картофель		23,94	18						
	Морковь		7,5	6						
	Лук репчатый		7,14	6						
	Масло растительное		3	3						
	соль иодированная		0,1	0,1						
	вода		120	120						
	Сметана		5	5						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		40/20			6,19	5,36	10,58	136,77	1,91	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		39,10	25,40						
	или фарш куриный		25,40	25,40						
	вода		4,00	4,00						
	рис		3,40	3,40						
	масса отварного рассыпчатого риса			10,00						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		1,20	1,20						
	масса пропущенного лука			6,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	мука пшеничная		2,80	2,80						
	масса полуфабриката			48,00						
	соус сметанно- томатный:			20,00						
	сметана		5,00	5,00						
	мука пшеничная		1,50	1,50						
	вода		15,00	15,00						
	томатная паста		0,80	0,80						
	соль йодированная		0,16	0,16						
Вермишель отварная с маслом сливочным		110/3			3,17	2,30	20,90	122,85		№219 СБ донск.2016
	вермишель		38,50	38,50						
	вода		231,00	231,00						
	соль иодированная		1,10	1,10						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из изюма		150			0,26	0,06	12,40	51,73	0,00	2016
	изюм		15,30	15,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		152,00	152,00						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		**558**			**15,35**	**15,85**	**74,33**	**531,86**	**15,48**	
Омлет натуральный		130			4,92	6,90	15,69	150,06	0,25	№229 сб донск2016
	яйцо		84	70						
	молоко		65	65						
	масса омлетной смеси			135						
	масло сливочное		2	2						
	соль иодированная		0,3	0,3						
	масса готового омлета			130						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,18	21,89	2,24	№393 Дели2010
	чай весовой		0,4	0,4						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		**310**			**6,54**	**7,08**	**30,71**	**218,95**	**2,49**	
ВСЕГО:		**1371**			**33,45**	**33,59**	**183,06**	**1222,03**	**35,22**	

День 9- ый

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

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/3			2,54	2,60	19,77	113,50	0,67	ТТК №9Д
	Крупа пшеничная		18	18						
	Молоко		70	70						
	Вода		53	53						
	Сахар		2	2						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб донк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6	6						
	Молоко		92	90						
	Вода		90	90						
Бутерород с сыром, маслом сливочным		25/5/5			2,53	5,69	12,92	115,67	0,07	№3 сб донк2016
	Батон нарезной		25	25						
	Сыр		5,1	5						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**364**			**8,10**	**10,69**	**43,17**	**304,93**	**2,12**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Сок в ассортименте в инд.упаковке		200	200	200	1,00		20,20	84,44	4,00	№418 сб донк 2016
Итого:		**200**			1,00		20,20	84,44	4,00	
	ОБЕД									
Икра морковная		30			0,60	0,03	6,17	27,36		ТТК №135 от 26.02.2019
	морковь		31,25	25,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	томатная паста		4,00	4,00						
	масло растительное		1,50	1,50						
	Сахар		0,30	0,30						
	соль йодированная		0,30	0,30						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		150/10/6			2,51	6,73	18,51	166,84	5,13	№82 сб донк2016
	цыплята - бройлеры с/м		17,5	11,4						
	или фарш куриный		11,4	11,4						
	Лук репчатый		1,19	1						
	яйцо		0,96	0,8						
	вода		1	1						
	соль йодированная		0,1	0,1						
	Картофель		59,85	45						
	Лук репчатый		3,57	3						
	Морковь		7,5	6						
	Перловая крупа		6	6						
	Огурцы соленые		16,38	9						
	Масло растительное		2	2						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	Бульон		114	114						
	Сметана		6,0	6,0						
Котлеты рыбные		60			7,57	2,45	5,09	72,75	0,18	СБ донкольн. №271, 2016
	минтай ПБГ с/м		62	45						
	или фарш рыбный		47,25	45						
	Лук репчатый		12	10						
	масло растительное		0,75	0,75						
	масса припущенного лука			5						
	Хлеб пшеничный		10	10						
	Вода		10,5	10,5						
	соль йодированная		0,55	0,55						
	масса полуфабриката			69						
	масло растительное		2,5	2,5						
Пюре Картофельное		120			2,06	3,84	16,36	109,84	14,53	2016
	Картофель		136,8	102,6						
	Молоко		18,96	18						
	Масло сливочное		4,2	4,2						
	соль йодированная		0,45	0,45						
Кисель		150			0,00	0,00	13,00	52,00	0,83	ТТК
	Кисель-концентрат		17,50	17,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		150,00	150,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	134,Дели + табл 6 стр
Хлеб ржаной		30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		144,Дели + 2012
Итого:		**576**			**16,25**	**13,57**	**80,86**	**535,25**	**20,67**	
	ПОЛДНИК									
Ватрушка с творогом		50			5,98	6,92	24,45	180,00	0,03	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		26,50	26,50						
	Яйцо куриное		1,68	1,40						
	Масло сливочное		1,20	1,20						
	вода питьевая		10,70	10,70						
	сахарный песок		1,40	1,40						

	дрожжи сухие		0,20	0,20						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	творог		19,70	19,50						
	Яйцо куриное		1,08	0,90						
	сахарный песок		1,1	1,1						
	мука пшеничная		0,9	0,9						
	Яйцо куриное		1,20	1,00						
	Масло растительное		0,20	0,20						
	Масло растительное		0,20	0,20						
Чай с сахаром		150/5			0,04	0,01	5,01	19,95	0,02	№392 Дели2010
	чай весовой		0,40	0,40						
	Сахар		5,00	5,00						
	Вода		150,00	150,00						
Итого:		**205**			**6,02**	**6,93**	**29,47**	**199,95**	**0,05**	
ВСЕГО:		**1145**			**30,37**	**31,19**	**153,50**	**1040,14**	**22,84**	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки	жиры	угл-ды	Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
	ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		140/3			4,24	3,27	23,87	152,91	0,67	ТТК №5Д
	Крупа геркулесовая		18	18						
	Молоко		123	123						
	Сахар		2	2						
	Соль йодированная		0,4	0,4						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком		180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 сб дошк.2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 Дели сб дошк 2016
	Батон нарезной		25	25						
	Масло сливочное		5	5						
Итого:		**359,00**			**9,01**	**10,04**	**47,14**	**325,99**	**1,84**	
	2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)		100	100	100	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		**100**			**2,70**	**2,88**	**12,47**	**86,02**	**10,00**	
	ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с		30			0,86	1,85	2,41	29,80	2,79	№12. сб дошк2016
	кукуруза к/с		46,60	27,90						
	масло растительное		1,80	1,80						
	сахар		0,60	0,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		150			1,71	3,69	12,75	118,83	0,30	№94 сб дошк2016
	Мука пшеничная		11,3	11,3						
	Яйцо		3,6	3						
	бульон		2,1	2,1						
	Соль		0,2	0,2						
	Масса лапши			12						
	Морковь		7,50	6,0						
	Лук репчатый		7,1	6,0						
	Масло растительное		3	3						
	Бульон		143	143,00						
	Соль		0,5	0,5						
Биточки "Домашние"		50			5,84	5,07	10,68	110,54	0,05	Акт прокалки от 25.12.2018 №569
	цыплята - бройлеры с/м		59,5	39,38						
	или фарш куриный		39,38	39,38						
	морковь		11,75	9,4						
	Лук репчатый		9	7,5						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	яйцо		0,6	0,5						
	Мука пшеничная		3,75	3,75						
	масло растительное		1,9	1,9						
Капуста тушеная		120			2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	№354 сбдошк2016
	Капуста свежая		172,00	137,60						
	Лук репчатый		5,71	4,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Мука пшеничная		1,44	1,44						
	Масло растительное		4,20	4,20						
	Сахар		0,90	0,90						
	соль иодированная		0,45	0,45						
Напиток из сухофруктов		150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		12,75	12,50						
	Сахар		5,00	5,00						
	вода		152,00	152,00						

Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	11,89	59,46		таб 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	**530**			**13,37**	**14,92**	**66,38**	**465,57**	**24,27**	
ПОЛДНИК									
Макаронные изделия отварные с сыром	130			1,65	3,84	18,08	121,47		№204 Сб шк 2017
макаронные изделия		43,00	43,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Вода питьевая		258,00	258,00						
Масло сливочное		2,00	2						
сыр голландский		8,16	8						
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,36	3,76	7,22	80,45	1,95	№419 Сб дошк 2016
молоко		158	150						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	4,84	47,00	0,00	таб 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	**300**			**7,53**	**7,76**	**30,14**	**248,92**	**1,95**	
ВСЕГО:	**1289,00**			**32,61**	**35,60**	**156,12**	**1126,50**	**38,06**	
ИТОГО за 10 дней	**12978,00**			**334,74**	**354,01**	**1706,93**	**11469,64**	**359,17**	

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 учреждений, Тутельян В.А., МогильныйМ П. Москва Дели принт 2010г.

1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах , Тутельян В.А. Москва 2004 г.

1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.

1.4. Справочник рецептур блюдля 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., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошеная

рыба мороженая крупная или средних потрошенная без головы

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

картофель рассчитан по закладке продуктов с1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09 (20% отходы)

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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