




Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 -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	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК <								

Кисломолочные напитки (Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	2016
Итого:		180			2,70	3,10	13,55	91,32	1,26	
ОБЕД										
Икра морковная	морковь лук репчатый томатная паста масло растительное Сахар	50	50,00 9,60 7,00 2,50 0,50	40,00 8,00 7,00 2,50 0,50	1,01	0,05	10,28	45,60	2,11	ТТК №135 от 26.02.2019
Суп со звездочками с картофелем с куринными фрикадельками	цыпленка - бройлеры с/м или фарш куринный Лук репчатый Яйцо Вода для фарша соль иодированная Масса полуфабриката масса готовых фрикаделек Картофель Морковь Лук репчатый суповая заправка (звездочки) Масло растительное соль иодированная Вода	180/15	26,3 17,1 1,79 1,44 1,5 0,15 79,80 10,00 9,52 8,00 4,00 1,20 132,00	17,1 17,1 1,5 1,2 1,5 0,15 21,5 15 60,00 8,00 8,00 8,00 4,00 1,20 132,00	3,91	7,04	15,72	150,49	6,59	№88,сб дошк2016
Котлеты рубленые из говядины	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий Лук репчатый	70	51,16 49 14,64	49 49 12,3	8,03	10,70	9,16	179,20		СБ дошкольн. №299, 2016

Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	Вода	14,7	14,7						ТТК №3Д
	Сухари панировочные	4,00	4,00						
	соль иодированная	0,7	0,7						
	масса полуфабриката	1	75,3	1					
	масло растительное								
Компот из свежемороженных фруктов	Крупа ячневая	27,00	27,00						№394 СБ дошк 2016
	Вода	104,00	104,00						
	Масло сливочное	3,00	3,00						
	соль иодированная	0,30	0,30						
	фрукты	180						1,62	
Хлеб ржаной	свежезамороженные	20,00	20,00						табл 6 стр 144, Деги + 2012
	Вода	183,00	183,00						
	сахар	6,0	6,0						
		45	45,00	45,00					
	Итого:	673			19,17	21,70	87,19	645,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	60/20	68,34	50,25	10,11	7,85	17,98	174,03	№286 СБ дошк 2016
	масса отварной рыбы		8,25	39,75					
	Хлеб пшеничный		6,3	8,25					
	яйцо		12	5,25					
	молоко		2,25	12					
	масло сливочное		0,4	2,25					
	соль иодированная		1	0,4					
	Масло растительное			1					
	масса пудинга			60					
	Соус молочный								
	молоко		10	10					
	масло сливочное		1,1	1,1					
	Мука пшеничная		1,1	1,1					
	Вода		10	10					
	Сахар		0,2	0,2					

Пюре Картофельное	масса соуса	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	25,08	148,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Чай с сахаром	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
Кондитерские изделия	чай весовой сахар Вода	20	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40		табл 10 стр 202, Дели +, 2012 табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	вафли	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Итого:		450			16,10	18,71	76,36	525,09	17,45	
ВСЕГО:		1701,00			48,53	56,05	226,97	1605,97	31,06	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витами н	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ТТК №1Д
Какао с молоком	180	2,00 6,00 110,00	2,00 6,00 110,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010

Сок (или нектар) в ассортименте	Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	55,0 86,0 2,0	55,0 86,0 2,0 168,0	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 сб дошк 2016	
		180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26		
	Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
	Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		697		19,17	20,97	92,60	659,55	15,11		
Запеканка творожная с повидлом	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Творог	130/20	121,55	119,20	10,82	10,06	25,22	272,60	0,66	№251, сб дошк 2016
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Ййцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	повидло		20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№ 393 Дели2010
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	21,07	160,50		№453 сб дошк2016
	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						

[illegible]

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур			
		Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	белки	жиры				угл-ды	Ккал	С
		брутто	нетто								
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3	Крупа кукурузная	22,50	22,50	5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	ТТК №2Д	
		Молоко	90,00	90,00							
		Вода	68,00	68,00							
		Сахар	2,50	2,50							
		соль иодированная	0,50	0,50							
		Масло сливочное	3,00	3,00							
Чай с молоком, сахаром	180/6	чай весовой	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№1 413 сб дошк 2016	
		Сахар	6	6							
		Молоко	92	90							
		Вода	90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010	
		Масло сливочное	5,00	5,00							

2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189	180	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
ОБЕД										
Огурцы свежие	огурцы свежие	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6	2,45	
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы		180/10	12,00 80,00 10,00 9,52 2,00 1,30 120,00	12,00 60,00 8,00 8,00 2,00 1,30 120,00	3,76	5,81	18,75	187,89	6,17	№86 сб дошк 2016
	крупя пшенная картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон									
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25	29,50	26,2	7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы			10,0						
	цыплята - бройлеры с/м Хлеб пшеничный Вода соль иодированная Масса полуфабриката Масло растительное Соус молочный: Молоко Масло сливочное Мука пшеничная Вода Сахар соль иодированная		57,00 9,00 12,00 0,35 0,70	37,00 9,00 12,00 0,35 57,00 0,70 25,00 12,50 1,30 1,30 12,50 0,30 0,30	7,87	7,81	6,87	129,10		

отварные с маслом	130/3	45,50 275,00 1,30 3,00	45,50 275,00 1,30 3,00	3,94	4,72	27,66	154,96	2016
макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	180	12,00 10,00 183,00 114	12,00 10,00 183,00 100	0,18	0,07	14,50	61	Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
Напиток из красной смородины замороженной	100	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	№386 СБ дошк.2016 табл 6 стр 144,Дели + 2012
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	45	673	19,47	19,97	95,03	660,25	54,98	
Хлеб ржаной	80	81,60 60,00 12,00 9,60 3,00 0,12 12,00	60,00 60,00 12,00 8,00 3,00 0,12 12,00	7,41	6,10	6,45	73,60	№279 с6 дошк 2016
Фрикадельки рыбные отварные	140	173,00 5,00 8,40 12,50 0,40 6,25 1,88	130,00 5,00 7,00 10,00 0,40 25,00 6,25 1,88	4,10	7,67	21,30	202,43	№144 сбшк 2016
Картофель тушёный с овощами в соусе								
Картофель масло растительное Лук репчатый Морковь соль иодированная соус сметана Мука пшеничная								

	соль иодированная	0,20	0,20							№418 сб дошк 2016
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180	180	0,09	0,00	18,17	76,26	3,60		
Кондитерские изделия	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136,Дели +2012 табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
Итого:	740			16,88	17,93	75,68	519,09	40,11		
ВСЕГО:	1991			50,19	52,55	237,87	1623,91	99,67		

3

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витами н	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Омлет натуральный	150								№229,сб дошк2016	
		яйцо	96	80	6,12	5,08	28,64	207,07		0,28
		молоко	75	75						
		масса омлетной смеси	2,5	155						
		масло сливочное	0,4	2,5						
Кофейный напиток с молоком	180								№395 Дели2010	
		Кофейный напиток	2,50	2,50	2,85	2,41	5,99	42,67		1,17
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	90,00	90,00						
		Вода	108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10									
		Батон нарезной	30,00	30,00	2,35	4,52	17,41	119,88		0,16
		масло сливочное	5,00	5,00						
		повидло	10,00	10,00						
Итого:	375			11,32	12,01	52,03	369,62	1,61		

Кисломологичный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток к ацидофильный)		180	185,00	180,00	2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016	
Итого:		180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44		
ОБЕД											
Салат из свеклы отварной с яблоками	свекла	60	51,45	40,50	0,65	3,65	6,72	62,33	3,86	№36 с6 шк2016	
	яблоки свежие		17,70	15,60							
	сахар		1,80	1,80							
	масло растительное		3,00	3,00							
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	Картофель	200	53,2	40	4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, с6 дошк2016	
	Горох		16,2	16							
	Морковь		12,8	10,00							
	Лук репчатый		9,6	8,00							
	Масло растительное		4	4							
	соль иодированная		0,2	0,2							
	Бульон		140	140							
	Птица, тушеная в соусе с овощами	цыплята - бройлеры с/м масса отварной мякоти птицы	200	112	105,0	8,39	7,22	13,23	199,60	32,40	№319 С6 дошк 2016
		соус сметанный :									№372 С6 дошк 2016
		Вода или отвар		15	15,0						
сметана			5	5,0							
мука пшеничная			1,5	1,5							
соль иодированная			0,16	0,16							
масса соуса				20,0							
картофель			137	103,0							
морковь			37,5	30,00							
Лук репчатый			28	23,00							
Масло растительное		1,5	1,5								
соль иодированная		0,8	0,8								

Компот из изюма	масса овощей с соусом	180	18	18,0	0,31	0,07	14,88	62,06	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм									
	масса отварных сухофруктов			28,8						
Хлеб пшеничный	Вода	183	183,0	6,0						табл 6 стр 134,Дели + 2012
	сахар	6,0	6,0							
Хлеб ржаной		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		710	45,00	45,00	18,62	20,89	88,20	600,53	40,92	
Пудинг творожный со сгущенным молоком	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Творог	130/20	112,06	110,50	10,16	15,37	38,17	318,60	0,49	№438 СБ 2004
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Ййцо		7,80	6,50						
	Сахарный песок		10,40	10,40						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	сгущенное молоко		20,00	20,00						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Булочка с сахаром		50	30,00	30,00	3,87	1,75	19,43	125,00	0,27	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная									
	Мука пшеничная на подпыл									
	Сахарный песок		1,00	1,00						
	масло сливочное		3,90	3,90						
			1,40	1,40						

	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						
	Йог (на смазку изделий)	1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов	1,00	1,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		410		16,37	17,38	78,39	538,11	0,79	
ВСЕГО:		1675		48,98	53,26	231,17	1597,17	44,76	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
Суп молочный с геркулесовой крупой	200	ЗАВТРАК								
		Крупа геркулесовая	12,00	12,00	2,97	3,57	29,14	171,20	0,66	№101, сбшк2016
		Сахар	1,60	1,60						
		Молоко	140,00	140,00						
		Вода	60,00	60,00						
		Масло сливочное соль иодированная	2,00 0,80	2,00 0,80						
Какао с молоком	180	Какао-порошок	2,00	2,00	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010
		Сахар	6,00	6,00						
		Молоко	110,00	110,00						
		Вода	80,00	80,00						
Бульерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	Батон нарезной	30,00	30,00	3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 с6 дошк2016
		Сыр	5,10	5,00						

Итого:		420			10,28	11,96	49,96	350,69	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
ОБЕД										
Маринад овощной		50			0,80	4,50	5,80	66,90		№613 СБ шк 2004
	морковь		57,20	43,00						
	лук репчатый		9,00	7,50						
	Сахар		1,80	1,80						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,64	5,97	6,94	123,46	7,93	ТТК 535 23,12,2020
	цыплята - бройлеры с/м		17,50	11,40						
	или фарш куринный		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	картофель		77,14	58,00						
	капуста свежая		31,25	25,00						
	морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		12,00	10,08						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		1,50	1,50						
	Вода		130,00	130,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Суфле рыбное		70			8,02	7,61	6,59	122,77	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный										№371 СБ дошк 2016
	Молоко		18,00	18,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						

Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	вода	3,50	3,50					№304 с6 шк 2017		
	соль иодированная	0,20	0,20							
	масса соуса молочного		24,00							
	Ййцо	10,50	8,75							
	масса полуфабриката		80,00							
Масло растительное	2,00	2,00								
Сок (или нектар) в ассортименте	Крупа рисовая	130/3	46,80	46,80	3,14	3,20	31,73	168,39	№418 с6 дошк 2016	
	соль иодированная		2,60	2,60						
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	180	180,0	180,0	0,90	0,00	18,17	76,26		3,60
Хлеб ржаной		100	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016 табл 6 стр 144,Деги + 2012
	Итого:	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий	150/30	39,00	37,50	12,33	14,25	42,63	365,68	7,39	№308 СБ дошк 2016
	Масло сливочное		37,50	37,50						
	масса готового мясного фарша		2,80	2,80						
				30,00						
				143,45/139,3						
	Картофель		190,70							
	масса отварного			3						
	протертого картофеля			136,60						
	Лук репчатый		12,72	10,60						
	масло растительное		1,80	1,80						
масса припущенного лука			7,70							
Масло сливочное		1,80	1,80							
соль иодированная		1,50	1,50							

масса полуфабриката выход готовой запеканки Соус сметанный : Сметана Мука пшеничная вода	175,00	150,00	30,00	7,50	2,00	22,50	№ 393 Дели2010			
	0,45	0,45	6,00	8,00	180,00	20,00				
	0,12	0,02	6,23	26,12	2,83					
	180/6/7									
	чай весовой									
Сахар	6,00	6,00	7,00	180,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74	табл 6 стр 134,Дели + 2012
лимон	8,00	7,00	180,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		
Вода	180,00	180,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74			
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74			
крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74			
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
Итого:	417			16,53	18,10	76,40	552,10	10,22		
ВСЕГО:	1692,00			48,99	54,98	226,92	1643,64	26,50		

День 6 - ый

2 неделя

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
ЗАВТРАК	180/3	брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	ТТК № 6Д
		22,50	22,50	5,17	5,33	24,92	184,24		
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой									

Молоко	92	90							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной									
Масло сливочное									
Итого:	398			10,49	12,23	50,91	371,68	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт)	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 С6 дошк 2016
Кисломолочный напиток	185		180						
Итого:	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 с6 дошк2016
огурцы соленые			18						
картофель			24						
морковь			12						
лук репчатый			3						
масло растительное			3						
3									
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200			2,15	2,27	23,964	94,6	6,6	№88 СБ дошк 2016
вермишель			8						
картофель			60						
морковь			8						
лук репчатый			8						
масло растительное			2						
бульон куриный			140						
соль йодированная			1,3						
Плов из отварной птицы с перловой крупой	200			12,19	12,93	40,80	384,55	0,18	№443,сбшк200 4
цыплята - бройлеры с/м									
масса отварной мякоти птицы			73,60						
масло сливочное			32,00						
лук репчатый			8,00						
Морковь			10,00						
			16,30						

	вода соль иодированная масса гарнира		86,00 2,00	86,00 2,00 168,00						Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
Напиток из красной смородины замороженной	смородина красная замороженная сахарный песок вода	180	12,00 10,00 183,00	12,00 10,00 183,00	0,18	0,07	14,50	61,00	36,36	
Хлеб ржаной		45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	685			18,04	20,45	87,98	635,17	10,40	
Запеканка творожная с повидлом	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное Сухари панировочные соль иодированная повидло	130/20	121,55 7,8 6,5 10,40 5,20 5,2 5,2 0,7 20,0	119,2 7,8 5,4 10,4 5,2 5,2 5,2 0,7 20,0	12,82	12,06	29,22	302,60	0,66	№251, сбдошк 2016
Сок (или нектар) в ассортименте		180	180	180	0,90	0,00	18,17	76,26	3,6	№418 сб дошк 2016
Кондитерские изделия	вафли	20	20,00	20,00	0,79	6,12	12,51	108,40		табл 10 стр 202, Дели +,2012 табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	
Итого:		380			16,79	18,42	74,67	557,83	4,26	
ВСЕГО:		1643			47,90	54,20	227,16	1656,57	16,58	

птицы	180/10			4,03	3,89	22,17	148,21	8,87	№366, сб дошк 2016
картофель	106,6	80							
Морковь	10	8,00							
Лук репчатый	9,6	8,00							
Масло растительное	2	2							
соль йодированная	0,2	0,2							
вода	130	130							
цыплята - бройлеры с/м	29,5	26,2							
масса отварной мякоти									
птицы		10,00							
фарш говяжий	62,50	62,50		11,38	16,32	23,59	257,30	19,48	№148, сб дошк 2016
Масло растительное	2,50	2,50							
масса готового мясного									
фарша		50,00							
картофель	116,90	70,00							
морковь	31,92	24,00							
масса запеченной									
моркови		22,00							
Лук репчатый	24,00	20,00							
масса припущенного									
лука		16,00							
капусты свежая	21,00	17,00							
масса припущенной									
капусты		15,00							
соль йодированная	0,80	0,80							
Масло растительное	5,00	5,00							
соус:									
вода	40,00	40,00							
Масло сливочное	1,80	1,80							
Мука пшеничная	1,80	1,80							
Морковь	3,20	2,40							
Лук репчатый	1,44	1,20							
томатная паста	2,40	2,40							
Масло сливочное	0,60	0,60							
сахар	0,40	0,40							
соль йодированная	0,40	0,40							

Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) Компот из свежемороженых фруктов	масса рату с фаршем	100	114	200,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
	фрукты свежемороженые Вода сахар	180	20,00 183,00 6,00	20,00 183,00 6,00	0,22	0,13	10,1	44	1,62	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		775			19,23	20,98	88,57	609,20	32,59	0,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Биточки рубленые из рыбы	рыба (минтай с/м БГ)	70	71,4	52,5	6,54	5,43	8,28	114,60	0,22	ТТК №3
	или фарш рыбный		52,5	52,5						
	крупа манная		1,8	1,8						
	яйцо		12,6	10,5						
	Лук репчатый		15,5	13,0						
	вода		5,3	5,3						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	сахар		0,2	0,2						
	сухари панировочные		5,3	5,3						
	Масло растительное		1,8	1,8						
Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным	Масса полуфабриката			83,0						
	крупа гречневая	130/3	54,70	54,70	4,09	5,97	20,33	103,13	1,36	№180, с6 дошк.2016
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,40	1,50						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с мармеладом		160/15								
	чай весовой вода питьевая		0,45 160	0,45 160	0	0	28,98	109,342	0,03	№ 411 с6 дошк 2016

Молоко		110,00	110,00						№1 Деги2010
Вутерброд с маслом сливочным	Вода	80,00	80,00						
	Батон нарезной	30,00	30,00	2,29	4,50	15,51	111,68		
	Масло сливочное	5,00	5,00						
Итого:		398		11,11	12,00	50,59	349,00	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	Молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	№419 СБ дошк 2016
Итого:		180			2,70	3,10	13,50	93,87	
Винегрет с солеными огурцами	ОБЕД								
		60			0,84	6,02	4,37	75,04	№46,сб дошк 2016
	Картофель	20,64	15,00					5,78	
	Свекла	15,30	12,00						
	Морковь	11,40	9,00						
	Огурцы соленые	21,84	12,00						
	Масло растительное	3,60	3,60						
	Лук репчатый	10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными приправами, со сметаной		180/10/7							№73,128,сб дошк 2016
	Капуста свежая	50,00	40,00	3,79	4,47	18,97	132,10	11,61	
	Картофель	31,92	24,00						
	Морковь	12,50	10,00						
	Лук репчатый	9,52	8,00						
	Масло растительное	4,00	4,00						
	соль иодированная	1,10	1,50						
	вода	140,00	140,00						
	говядина б/к (котлетное мясо)	11,90	11,40						
	или фарш говяжий	11,40	11,40						
	Лук репчатый	1,19	1,00						
	вода	1,00	1,00						
	ййцо	0,96	0,80						
	соль иодированная	0,90	0,90						

Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	144,Дели + 2012
Итого:	690			19,71	20,45	87,07	622,26	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК								
Омлет натуральный	150			11,12	13,08	25,64	237,07	№229,с6 дошк2016
яйцо	96	80						
молоко	75	75						
масса омлетной смеси	2,5	155						
масло сливочное	0,4	0,4						
соль йодированная		150						
масса готового омлета								
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	№ 392 Дели 2010
чай весовой	0,45	0,45						
сахар	6,00	6,00						
Вода	180,00	180,00						
Кондитерские изделия	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80	табл 6 стр 136,Дели + 2012
печенье								табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	
Итого:	400			16,47	17,26	76,19	515,00	
ВСЕГО:	1668			49,99	52,81	227,35	1580,12	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	ценность	и	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3								
ЗАВТРАК									
Крупа пшеничная		22,50	22,50	4,53	4,61	27,86	173,44	0,86	ТТК № 9Д
Молоко		68,00	68,00						
Вода		90,00	90,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						

Чай с молоком,сахаром	чай весовой Сахар Молоко Вода	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00 5,10 5,00	30,00 5,00 5,00	3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк:2016
Итого:		403			11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,напито к ацидофильный)	2 - ой ЗАВТРАК	180	185,00	180,00	2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
Итого:		180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	
Отруцы свежие	ОБЕД	50	51,00	50,00	0,35	0,05	0,95	6	2,45	
Рассолыник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	отруцы свежие цыплята - бройлеры с/м или фарш куринный Лук репчатый яйцо вода соль иодированная Картофель Крупа перловая Морковь Лук репчатый Масло растительное отруцы соленые соль иодированная Бульон Сметана	180/10/7	17,50 11,40 1,19 0,96 1,00 0,10 79,80 8,00 10,00 4,76 3,00 21,84 1,00 132,00 7,00	11,40 11,40 1,00 0,80 1,00 0,10 60,00 8,00 8,00 4,00 3,00 12,00 1,00 132,00 7,00	2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сб дошк 2016

Рыба запеченная с картофелем	180	97,92 0,7 101,5 6,00 3,4	72,0 0,7 60,8 6,0 3,4	11,88	10,42	27,71	220,50	5,04	№264,370 с6 дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная Картофель Масло сливочное сухари панировочные масса соуса Молоко Масло сливочное мука пшеничная вода питьевая соль иодированная масса полуфабриката									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	200,0 100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016 № 648, с6 шк2004
Кисель	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,00	0,00	15,0	60	1	
Кисель-концентрат Сахар вода									
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	652			18,59	19,98	94,63	621,28	24,60	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка рисовая с творогом	150	37,00 75,00 0,25 45,50 6,00 6,00 сахар масло сливочное сухари панировочные сметана масса полуфабриката	37,00 75,00 0,25 45,00 5,00 6,00 6,00 4,00 4,00 4,00 170,00	8,24	12,50	22,72	227,00	0,06	№203 с6 дошк 2016
крупа рисовая вода соль иодированная творог яйца сахар масло сливочное сухари панировочные сметана масса полуфабриката									
Сок (или нектар)	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,17	76,26	3,60	№418 с6 дошк 2016

Слойка сладкая	50	31,00	31,00	4,22	4,81	25,22	177,00	0,17	стр 150 СбКазань 1997
мука пшеничная									
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 иодированная		0,40	0,40						
масса теста			0,40						
прослойка:			50,00						
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						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	410			15,64	17,55	80,88	550,83	3,83	
ВСЕГО:	1645			48,10	52,71	241,23	1630,89	32,15	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	вещества			энергетическая ценность		Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,43	5,47	31,83	221,33	0,86	ТТК №5Д
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						

Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	180	2,50	2,50	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		398			10,57	12,38	53,32	375,68	2,03	
Молоко кипяченое (молоко)	2 - ой ЗАВТРАК									
	молоко	180	189,00	180,00	2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:		180			2,70	3,10	13,50	93,87	2,34	
Икра свекольная	ОБЕД									
	свекла	50	54,30	40,80	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36	№55 СБ дошк 2016
	масса отварной			40,00						
	Лук репчатый		10,00	8,30						
	томатная паста		5,50	5,50						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		0,60	0,60						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180								
	Мука пшеничная		15,00	15,00	2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 с6 дошк2016
	Яйцо		4,80	4,00						
	вода		2,80	2,80						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Масса лапши			16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	бульон		170,00	170,00						
	соль иодированная		1,00	1,00						
Биточки "Домашние"		70			10,18	6,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569

	пшеница - бройлеры с/м или фарш куринный	83,25	55,13						№148, сб дошк 2016
	морковь	55,13	55,13						
	Лук репчатый	16,4	13,12						
	соль йодированная	12,6	10,5						
	яйцо	0,57	0,57						
	Мука пшеничная	0,84	0,7						
	масло растительное	5,25	5,25						
		2,6	2,6						
Рагу из овощей	картофель	150		2,25	7,38	24,38	133,00	8,68	
	морковь	94,50	70,00						
	масса запеченной	30,00	24,00						
	моркови								
	Лук репчатый	24,00	22,00						
	масса припущенного		20,00						
	лука								
	капусты свежая	21,00	16,00						
	масса припущенной		17,00						
	капусты								
	соль йодированная	0,75	15,00						
	Масло растительное	5,00	0,75						
			5,00						
соус:									№366, сб дошк 2016
	вода	40,00	40,00						
	Масло сливочное	1,80	1,80						
	Мука пшеничная	1,80	1,80						
	Морковь	3,00	2,40						
	Лук репчатый	1,44	1,20						
	томатная паста	2,40	2,40						
	Масло сливочное	0,60	0,60						
	сахар	0,40	0,40						
	соль йодированная	0,40	0,40						
	масса соуса	40,00	40,00						
	масса рагу	150,00							
Напиток из яблок		180		0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие	34,00	30,00						
	вода	183,00	183,00						
	сахар	6,00	6,00						

Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		таол 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		675			18,76	20,89	87,95	609,51	15,91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром	150	49,00 0,50 294,00	49,00 0,50 294,00	10,95	14,42	40,79	299,69		№204 С6 шк 2017	
Напиток из шиповника растворимого	180/6	1,35 6,00 180,00 20,00	1,35 6,00 180,00 20,00	0,61	0,25	6,71	31,49	89,93	№ 417 Дели2016	
Кондитерское изделие	20	30,00	30,00	1,80	3,59	12,77	89,74		табл 6 стр 134,Дели +	
Хлеб пшеничный	30			2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
Итого:	380			15,64	18,50	75,04	514,20	89,93		
ВСЕГО:	1633			47,68	54,87	229,82	1593,26	110,21		
ИТОГО за 10 дней	17191,00			489,06	538,37	2318,20	16213,63	445,00		

- Примечание:
1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
 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 (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутьельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели принт 2010г.
 - 1.2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах , Тутьельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - 1.4. Справочник рецептов блюддля питания детей г. Москвы,выпуск 4,2003
 - 1.5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - 1.6. Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутьельян В.А., МогильныйМ.П. Москва Дели плюс 2016г.
 3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженная крупная или средняя потрошенная без головы

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

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

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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