



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8-10,5 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет**

День 1 - ЛИ

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,07	28,40	202,64	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,83	2,41	10,33	74,58	1,17	№414 сб. 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб. 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	400			10,58	13,98	54,24	388,82	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб. 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39, сб. 2016
		56,28	45,00						
		17,10	15,00						
		0,60	0,60						
Суп со звездочками, с картофелем и куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	15,72	150,49	6,59	№418 сб. 2016
		26,30	17,10						
		17,10	17,10						
		1,79	1,50						
		1,44	1,20						
		1,50	1,50						
		0,15	0,15						
			21,50						
			15,00						
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		8,52	8,00						
		8,00	8,00						
		4,00	4,00						
		1,20	1,20						
		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			8,03	8,70	9,16	173,20		Сб. рецептуры №200 2016
		51,16	49,00						
		49,00	49,00						
		14,64	12,30						
		11,00	11,00						
		14,70	14,70						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
			75,30						
		1,00	1,00						
Пюре Картофельное	140			2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№339 Сб. 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№294 Сб. 2016

	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		700			19,78	20,99	93,62	660,49	27,95	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт/ напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180/3	185,00	180,00	5,22	4,50	10,17	101,97	1,26	№120 СБ дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
Запеканка творожная с повидлом	Творог	130/20	121,55	119,20	5,62	6,06	25,22	172,60	0,66	№251, сб дошк 2016
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	повидло		20,00	20,00						
Итого:		333			10,84	10,56	35,39	274,57	1,92	
ВСЕГО:		1613,00			42,10	45,53	201,43	1399,88	35,50	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	ТТК №1Д	
Крупа полбяная		22,50	22,50							
Молоко		90,00	90,00							
вода		68,00	68,00							
Сахар		2,50	2,50							
соль иодированная		0,50	0,50							
Масло сливочное		3,00	3,00							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк 2016	
Какао-порошок		2,00	2,00							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		110,00	110,00							
Вола		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк 2016	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Сыр		5,10	5,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	403			11,04	12,00	56,56	394,89	2,33		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100,00	100,00	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 картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк 2016	
огурцы соленые		32,76	18,00							
картофель		32,90	24,00							
морковь		15,36	12,00							
лук репчатый		3,60	3,00							
масло растительное		3,00	3,00							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63, сб дошк 2016	
Капуста свежая		20,00	16,00							
Картофель		21,28	16,00							
Морковь		12,50	10,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Свекла		41,00	32,00							
Сахар		2,40	2,40							
Томат-паста		1,00	1,00							
Масло растительное		4,00	4,00							
соль иодированная		2,00	2,00							
Бульон		140,00	140,00							
Сметана		7,00	7,00							
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 сб дошк 2016	
цыплята - бройлеры с/м		57,00	37,00							
Хлеб пшеничный		9,00	9,00							

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Вода		12,00	12,00							
	соль иодированная		0,35	0,35							
	Масса полуфабриката			57,00							
	Масло растительное		0,70	0,70							
	Соус молочный:			25,00							
	Молоко		12,50	12,50							
	Масло сливочное		1,30	1,30							
	Мука пшеничная		1,30	1,30							
	Вода		12,50	12,50							
	Сахар		0,30	0,30							
	соль иодированная		0,30	0,30							
		130/3			4,94	2,72	28,66	154,96			№219 СБ дошк 2016
Кисель	макаронные изделия		45,50	45,50							
	вода		275,00	275,00							
	соль иодированная		1,30	1,30							
	Масло сливочное	180	3,00	3,00	0,00	0,00	15,00	60,05	1,00	ТТК	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
Хлеб пшеничный	Сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		табл 6 стр 134 Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23			табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		690			18,84	20,40	87,71	613,14	12,33		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34		№419 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	Мука пшеничная	75	45,50	45,00	4,79	6,87	46,60	240,75			№453 СБ дошк 2016
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50							
	Сахар		9,00	9,00							
	Масло сливочное		9,75	9,75							
	соль иодированная		0,45	0,45							
	дрожжи сухие		0,30	0,30							
	вода		23,00	23,00							
	масса полуфабриката для крошки:			85,50							
	мука пшеничная		1,80	1,80							
	масло сливочное		1,50	1,50							
	масса крошки			3,00							
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00							
Итого:		255			10,02	11,37	55,25	337,15	2,34		
ВСЕГО:		1448			42,60	46,65	211,99	1431,19	27,00		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)	Кол - во (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	ТТК №2Д
Крупа кукурузная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		92,00	90,00						
Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			11,14	11,55	53,65	350,62	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,71	2,54	4,51	43,70	8,55	№21 сб дошк 2016
капуста свежая		50,00	40,00						
морковь		6,25	5,00						

Кофейный напиток с молоком	молоко	180	75,00	75,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414, сб. дошк.2016
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Кофейный напиток	Кофейный напиток		2,50	2,50						ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	Батон нарезной	30/10/20	30,00	30,00	2,41	8,12	28,55	194,60	0,10	ТТК
	масло сливочное		10,00	10,00					0,10	
	повидло		20,40	20,00						
Хлеб пшеничный		25	20,00	20,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		415			13,28	15,81	79,84	535,00	1,55	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 186 Дели + 2012
Итого:		150			2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	свекла	60	64,00	50,00	0,67	3,10	6,86	58,02	5,58	№336, сб. дошк.2016
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	Картофель	200	53,20	40,00	4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб. дошк.2016
	Горох		16,20	16,00						
	Морковь		12,80	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	Бульон		140,00	140,00						
Плов из отварной говядины	говядина б/к (лопатка)	200	51,20	51,20	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	ТТК
	масса отварной говядины			32,00						
	масло сливочное		8,00	8,00						
	Лук репчатый		11,90	10,00						
	Морковь		16,25	13,00						
	Крупа рисовая		55,00	55,00						
	вода		86,00	86,00						
	соль иодированная		2,00	2,00						
	масса гарнира			168,00						
Компот из изюма	изюм	180	18,40	18,00	0,31	0,07	14,88	62,06	0,00	№394 СБ дошк.2016
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
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		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		700			20,77	23,94	102,92	659,22	10,42	
ПОЛДНИК										
Рагу из овощей	картофель	150	94,50	70,00	6,25	8,38	22,38	193,00	8,68	№148, сб. дошк.2016
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль иодированная		0,75	0,75						
	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		3,00	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 иодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						

Чай с сахаром	масса рагу	180/6		150,00						№410,411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	таба 6 стр 134.Дели + 2012
Итого:		356			7,83	8,56	38,23	263,94	8,71	
ВСЕГО:		1621			44,13	49,06	252,49	1600,65	35,68	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	29,14	171,20	0,66	№101, сбшк2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	420			10,28	11,96	54,84	382,65	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42 СБ дошк 2016
		72,00	57,60						
		3,00	3,00						
Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками	180/10			3,65	5,27	20,96	154,60	6,60	№44 СБ дошк 2016
		8,00	8,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,60	8,00						
		2,00	2,00						
		140,00	140,00						
		1,3	1,30						
		17,50	11,40						
		11,40	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
Суфле рыбное	70			8,02	7,61	6,59	122,77	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
		81,60	60,00						
			50,00						
соус молочный		18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
		3,00	3,00						
		3,00	3,00						
		3,50	3,50						
		0,20	0,20						
			24,00						
		10,50	8,75						
			80,00						
		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	140			2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
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 пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	таба 6 стр 134 Делн + 2012 таба 6 стр 144 Делн + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		
Итого:		695			19,15	18,14	86,61	593,05	30,12	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром		75			4,31	7,13	45,65	262,50	0,41	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		45,00	45,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахарный песок		5,85	5,85						
	масло сливочное		2,10	2,10						
	Яйцо		4,32	3,60						
	Дрожжи сухие		0,38	0,38						
	Молоко		19,50	19,50						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода		17,70	17,70						
	Масса полуфабриката			88,50						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		255			9,54	11,63	54,30	358,90	2,75	
ВСЕГО:		1550,00			39,86	41,74	213,94	1410,59	38,60	

2 недели

День 6 - ый

День 6 - ый									
Наименование блок 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	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	5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
Чай с молоком,сахаром	180/6	0,45 6,00 92,00 90,00	0,45 6,00 90,00 90,00	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк 2016
Итого:	404			10,49	12,23	50,89	371,60	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100,00	100,00	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	60	69,38 50,00 7,50 1,00 0,60 3,00	55,50 50,00 6,00 1,00 0,60 3,00	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 СБ дошк 2016
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	180/7	77,14 31,25 12,50 12,00 4,00 0,60 135,00 7,00	58,00 25,00 10,00 10,00 4,00 0,60 135,00 7,00	1,32	4,64	6,84	79,92	7,5	№199 сбшк 2017
Гуляш из отварной говядины	40/40	64,00 0,40	64,00 0,40	10,32	8,15	2,62	125,00	0,56	293 сб дошк 2016

День 8 - ой

День 8 - ой										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Квал	С		
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,76	29,13	191,69	1,05	ТТК №4Д	
Крупа манная		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							
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 сб дошк2016	

Бутерброд с маслом сливочным	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк,2016
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,13	13,45	55,49	394,07	2,48	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		150	150,00	150,00	2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	табл 9 стр 186,Дели + 2012
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		150			2,25	0,75	31,50	142,50	15,00	
ОБЕД										
Винегрет с соевыми огурцами		60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46 сб дошк 2016
	Картофель		20,64	15,00						
	Свекла		15,30	12,00						
	Морковь		11,40	9,00						
	Огурцы соевые		21,84	12,00						
	Масло растительное		3,60	3,60						
	Лук репчатый		10,71	9,00						
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7			3,79	4,47	18,97	132,10	11,61	№73.128 сб дошк 2016
	Капуста свежая		50,00	40,00						
	Картофель		31,92	24,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода		140,00	140,00						
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,90	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	вода		1,00	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе		50/25			8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 608 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		48,80	31,70						
	вода		31,70	31,70						
	рис		5,00	5,00						
	масса отварного рассыпчатого риса		4,20	4,20						
	Лук репчатый			12,50						
	Масло растительное		10,80	9,00						
	масса припущенного лука		1,50	1,50						
	соль йодированная			7,50						
	мука пшеничная		0,30	0,30						
	масса полуфабриката		3,50	3,50						
	соус сметанно- томатный:			60,00						
	сметана			25,00						
	мука пшеничная		6,25	6,25						
	вода		1,90	1,90						
	томатная паста		18,80	18,80						
	соль йодированная		1,00	1,00						
			0,20	0,20						
Вермишель отварная с маслом сливочным		130/3			3,74	2,72	24,66	144,96		№219. сб дошк2016
	вермишель		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
Компот из изюма		180			0,31	0,07	14,88	62,06		№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		680			19,36	20,40	94,96	654,36	19,78	
ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			6,12	9,08	22,64	207,07	0,28	№229. сб дошк2016
	яйцо		96,00	80,00						
	молоко		75,00	75,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						

Чай с сахаром и лимоном	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
		180/6/7			0,12	0,02	6,23	26,12	2,83	№412 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
Хлеб пшеничный	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134.Дели + 2012
Итого:		363			7,76	9,26	38,71	280,19	3,11	
ВСЕГО:		1597			40,50	43,86	220,65	1471,12	40,37	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			4,53	4,61	27,86	173,44	0,86	ТТК № 9Д
Крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		92,00	90,00						
Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			11,20	12,21	53,17	369,87	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Икра морковная	50			1,01	0,05	10,28	45,60		ТТК №135 от 26.02.2019
морковь		50,00	40,00						
лук репчатый		9,60	8,00						
томатная паста		7,00	7,00						
масло растительное		2,50	2,50						
Сахар		0,50	0,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сбдошк 2016
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 иодированная		0,10	0,10						
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
огурцы соленые		21,84	12,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Котлеты рыбные	80			10,09	3,26	6,79	97,00	0,24	СБ дошкдошк №271, 2016
минтай ПБГ с/м		82,20	60,00						
или фарш рыбный		63,00	60,00						
Лук репчатый		15,50	13,00						
масло растительное		1,00	1,00						
масса припущенного лука			6,50						
Хлеб пшеничный		12,50	12,50						
Вода		14,00	14,00						
соль иодированная		0,70	0,70						
масса полуфабриката			92,00						
масло растительное		3,50	3,50						

Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Кисель	Кисель-концентрат	180	21,00	21,00	0,00	0,00	15,0	60	1	ТТК
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134. Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144. Дели + 2012
Итого:		702			20,68	16,38	100,44	645,57	24,31	
ПОЛДНИК										
Ватрушка с творогом	мука пшеничная	75	39,75	39,75	8,22	8,88	32,18	252,00	0,04	№410-468 шк 2017
	Яйцо куриное		2,52	2,10						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	вода питьевая		16,00	16,00						
	сахарный песок		2,10	2,10						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	творог		30,00	29,25						
	Яйцо куриное		1,62	1,35						
	сахарный песок		1,65	1,65						
	мука пшеничная		1,35	1,35						
	Яйцо куриное		1,80	1,50						
	Масло растительное		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,30	0,30						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410-411 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		261			8,28	8,90	38,19	275,94	0,07	
ВСЕГО:		1552			41,06	37,49	209,99	1367,38	30,26	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3			5,45	6,92	31,86	234,53	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	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	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,59	13,83	57,70	420,71	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100,00	100,00	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	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12. сб дошк 2016
кукуруза к/с		77,66	46,50						
масло растительное		3,00	3,00						
сахар		1,00	1,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180			2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 сб дошк 2016
Мука пшеничная		15,00	15,00						
Яйцо		4,80	4,00						
вода		2,80	2,80						
соль иодированная		0,20	0,20						
Масса лапши			16,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						

Биточки "Домашние"	бульон		170,00	170,00						Акт проработки от 25.12.2018 №569
	соль йодированная		1,00	1,00						
		70			8,18	7,10	14,95	154,75	0,07	
	цыплята - бройлеры с/м		83,25	55,13						
	или фарш куриный		55,13	55,13						
	морковь		16,40	13,12						
	Лук репчатый		12,60	10,50						
	соль йодированная		0,57	0,57						
Капуста тушеная	яйцо		0,84	0,70						№ 303 сб шк 2017
	Мука пшеничная		5,25	5,25						
	масло растительное		2,60	2,60						
		130			3,58	3,74	18,26	108,93	22,31	
	капуста свежая		186,30	149,00						
	масло растительное		4,55	4,55						
	морковь		3,25	2,60						
	лук репчатый		6,19	5,20						
Напиток из сухофруктов	томатная паста		3,12	3,12						№394 Сб дошк 2016
	мука пшеничная		1,56	1,56						
	сахар		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
		180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:			645		18,15	18,86	87,18	593,34	28,08	
ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром		150			1,55	4,42	20,79	139,69		№204 Сб шк 2017
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода питьевая		294,00	294,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
Молоко кипяченое (молоко)	сыр голландский		10,20	10,00						№419 СБ дошк 2016
	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:			350		8,30	9,08	39,28	283,09	2,34	
ВСЕГО:			1499		39,74	44,66	196,63	1383,16	42,45	
ИТОГО за 10 дней			15590		425,04	454,26	2125,42	14384,28	436,53	

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных

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

1.2 Сборник рецептов 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 рецептов блюд для 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, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.

3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности ;

сельскохозяйственная птица охлажденная потрошенная

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы

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

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

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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