

[illegible]

Директор ООО "АБК - Пэймент"
Рахматуллин Р.Р.

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 8.10.15 часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200			5,16	3,47	23,13	144,50	0,21	ТТК №7Д
Крупа рисовая		15,00	15,00						
Крупа пшеничная		11,00	11,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,63	0,07	33,00		№14 сб шк 2017
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						



Капуста тушеная	Вода		14,7	14,7							
	Сухари панировочные		4,00	4,00							
	соль иодированная		0,7	0,7							
	масса полуфабриката			75,3							
	масло растительное		1	1							
		150			3,30	4,90	14,10	114,60	24,70	№354 сбдошк2016	
	Капуста свежая		215,00	172,00							
	Лук репчатый		7,14	6,00							
	Морковь		3,75	3,00							
	Мука пшеничная		1,80	1,80							
	Масло растительное		5,25	5,25							
	Сахар		4,50	4,50							
	соль иодированная		1,00	1,00							
		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016	
Компот из свежемороженных фруктов	фрукты										
	свежемороженные		20,00	20,00							
	Вода		183,00	183,00							
	сахар		10,0	10,0							
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		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		720			23,39	17,65	95,82	646,13	32,69		
ПОЛДНИК											
Булочка дорожная		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№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							
	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							
Кисломолочный напиток		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26	№420 СБ дошк 2016	
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00							
Омлет с сыром	сахар		5,00	5,00							
		10/150			17,28	23,13	2,53	287,50	0,33	№230 сб дошк2016	
	Яйцо		126,00	105,00							
	Молоко		40,00	40,00							
	масса омлетной смеси			145,00							
	Сыр		10,20	10,00							
	Масло сливочное		3,00	3,00							
	соль иодированная		0,80	0,80							
	масса готового омлета			150,00							
		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Итого:		410			27,79	34,81	53,09	637,20	1,59		
ВСЕГО:		1770,00			64,33	70,07	234,87	1838,17	38,68		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК	200								
Каша полбяная молочная									
Крупа полбяная		25,00	25,00	5,83	0,35	25,75	129,85		ТТК №1Д
Молоко		100,00	100,00						
вода		76,00	76,00						
Сахар	5,00	5,00							
соль иодированная		1,00	1,00						



Масло сливочное порционно	Масло сливочное	5	5,00	5,00						
Какао с молоком	Какао-порошок	180	2,00	2,00	3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/10/5	30,00	30,00	5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			15,13	15,16	57,04	426,25	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами	огурцы соленые	60	32,76	18,00	0,82	3,13	5,14	51,96	7,20	№23 сб дошк2016
	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 с мясными фрикадельками, со сметаной	говядина (котлетное мясо б/к)	180/10/7	11,90	11,40	3,96	6,84	9,03	120,53	8,80	№110, сб шк2004
	или фарш говяжий		11,40	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,8						
	вода питьевая		1,00	1,0						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	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						
Тефтели рыбные в сметанном соусе	рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный	60/20	55,08	40,50	7,58	6,93	9,94	132,39	0,91	№261/а СБ дошк 2011
	Хлеб пшеничный		40,50	40,50						
	вода		6,00	6,00						
	яйцо		6,00	6,00						
	Лук репчатый		6,30	5,25						
	Мука пшеничная		10,80	9,00						
	соль иодированная		3,75	3,75						
	Масса полуфабриката		0,38	0,38						
	Масло растительное		70,50	70,50						
	соус:		2,00	2,00						
	сметана		5,00	5,00						№372 СБ дошк 2016
	вода		15,00	15,00						
	Мука пшеничная		1,50	1,50						
	соль иодированная		0,13	0,13						
	масса соуса		20,00	20,00						
Пюре Картофельное	Картофель	140	159,60	119,70	2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	№ 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			18,00	72,00		№ 648, сб шк2004

Сахар		9,00	9,00	Удалить Водяной Знак						Wondershare PDFelement
вода		180,00	180,00							
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	134, Дели + 2012	
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	722			19,72	22,08	70,84	569,08	17,14		
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016	
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)		185	180							
Запеканка творожная с повидлом	120/30			21,17	14,47	40,09	372,60	0,44	№251, сбдошк 2016	
Творог		112,20	110,00							
Крупа манная		7,20	7,20							
Яйцо		6,00	5,00							
Сахар		9,60	9,60							
Сметана		4,80	4,80							
Масло сливочное		4,80	4,80							
Сухари панировочные		4,80	4,80							
соль иодированная		0,60	0,60							
повидло		30,00	30,00							
Итого:	330			26,39	18,97	47,65	464,60	0,98		
ВСЕГО:	1582,00			61,64	56,61	185,33	1503,93	28,72		

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная молочная	200			5,85	1,80	25,77	143,00	0,21	ТТК №2Д	
Крупа кукурузная		25,00	25,00							
Молоко		100,00	100,00							
Вода		76,00	76,00							
Сахар		5,00	5,00							
соль иодированная		1,00	1,00							
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016	
Масло сливочное		5,00	5,00							
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		10	10							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	430			10,86	12,26	55,55	376,00	1,41		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60	табл 10 стр 202, Ддели +,2012	
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00		
Итого:	230			2,19	9,18	38,97	247,94	4,00	№418 сб дошк 2016	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с	50			0,89	1,55	1,87	25,08		№10 Сб дошк 2016	
зеленый горошек к/с		80,16	48,00							
масло растительное		2,50	2,50							
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,92	4,03	9,72	94,80	6,84	№86 сб дошк 2016	
крупа пшенная		12,00	12,00							
картофель		80,00	60,00							
Морковь		10,00	8,00							
Лук репчатый		9,52	8,00							
Масло растительное		2,00	2,00							
соль иодированная		1,30	1,30							
Бульон		120,00	120,00							
цыплята - бройлеры с/м		29,50	26,2							



масса отварной мякоти птицы					10,0						
Фрикадельки мясные в молочном соусе		50/25				7,70	7,60	6,40	125,00	0,07	№303 СБ дошк 2016
говядина б/к (котлетное мясо)			39,70	38,00							
или фарш говяжий			38,00	38,00							
Хлеб пшеничный			8,00	8,00							
Вода			10,00	10,00							
лук репчатый			4,20	3,50							
Масса полуфабриката				59,00							
Масло сливочное			2,00	2,00							
Соус молочный:											
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							
Макаронные изделия отварные с маслом		130/3				5,02	2,89	27,04	154,22		№219 СБ дошк 2016
макаронные изделия			45,50	45,50							
вода			275,00	275,00							
соль иодированная			1,30	1,30							
Масло сливочное			3,00	3,00							
Напиток из красной смородины замороженной		180				0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
смородина красная замороженная			12,00	12,00							
сахарный песок			15,00	15,00							
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		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10			табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		693			22,21	16,87	91,99	615,20	6,91		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		№419 СБ дошк 2016
МОЛОКО			189,00	180,00							
Картофель запеченный дольками		130			3,59	12,37	28,64	240,24	18,85		№314 СБ шк 2017
картофель			250,70	188,50							
соль иодированная			1,30	1,30							
масло растительное			8,00	8,00							
Итого:		310			9,07	17,25	37,71	342,24	21,31		
ВСЕГО:		1663			44,33	55,56	224,22	1581,38	33,63		

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный	150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229,сб дошк2016
		яйцо	138	115					
		молоко	40	40					
		масса омлетной смеси		155					
		масло сливочное	5	5					
		соль иодированная	0,7	0,7					
масса готового омлета		150							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010
		Кофейный напиток	2,50	2,50					
		Сахар	10,00	10,00					
		Молоко	90,00	90,00					
		Вода	108,00	108,00					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
		Батон нарезной	30,00	30,00					
		Сыр	10,20	10,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00					

2 - ой ЗАВТРАК			375			Удалить Водяной Знак Wondershare PDFelement					
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)			100	149	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:			100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД											
Салат из квашеной капусты			60			0,90	0,05	1,50	11,50	15,00	№47 СБ дошк 2016
капуста квашеная				68,64	48,00						
Лук репчатый				7,20	6,00						
сахар				3,00	3,00						
масло растительное				3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на курином бульоне			200			4,39	4,22	13,23	118,60	4,66	№87, сб дошк2016
Картофель				53,2	40						
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, тушенная в соусе с овощами			200			10,38	7,51	18,16	181,74	8,03	№319 СБ дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м				112	105,0						
масса отварной мякоти птицы					40,0						
соус сметанный :											№372 СБ 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				129	97,0						
морковь				37,5	30,00						
Лук репчатый				28	23,00						
зеленый горошек к/с				10	6,00						
Масло растительное				1,5	1,5						
соль иодированная				0,8	0,8						
масса овощей с соусом					160,0						
Компот из свежемороженных фруктов			180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
фрукты											
свежемороженные				20,00	20,00						
Вода				183,00	183,00						
сахар				10,0	10,0						
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			45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:			705			20,57	12,50	85,55	549,64	28,05	
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,йогурт)			180			2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 СБ дошк 2016
йогурт				185,00	180,00						
Булочка с сахаром			50			7,87	1,75	19,43	125,00	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						

230		
ВСЕГО:	1410	

Удалить Водяной Знак

Wondershare
PDFelement

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	180			5,33	5,34	8,61	133,92	0,50	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		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 иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/10			2,34	8,12	15,46	144,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		10,00	10,00						
Итого:	400			11,34	16,65	39,89	384,92	0,89	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия									табл 6 стр 136,Ддели +,2012 №418 сб дошк 2016
печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		
Сок (или нектар) в ассортименте	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
Итого:	230			3,26	2,94	42,52	210,44	4,00	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50			0,71	3,04	4,18	46,95	3,33	№34 СБ шк 2016
свекла		60,80	47,50						
Масло растительное		3,00	3,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,82	6,36	8,37	108,13	8,43	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
Лук репчатый		11,40	11,40						
яйцо		1,19	1,00						
вода		0,96	0,80						
соль иодированная		1,00	1,00						
картофель		0,10	0,10						
капуста свежая		62,50	50,00						
зеленый горошек к/с		31,25	25,00						
морковь		16,70	10,00						
Лук репчатый		12,50	10,00						
Масло растительное		9,52	8,00						
соль иодированная		4,00	4,00						
Вода		1,50	1,50						
Сметана		130,00	130,00						
Суфле рыбное	70	7,00	7,00						
рыба (минтай с/м БГ) масса отварной рыбы		87,04	64,00	11,00	7,50	2,00	119,00	0,30	№284 СБ дошк 2016
Молоко		18,00	18,00						
Масло сливочное		3,00	3						№371 СБ дошк 2016
Мука пшеничная		3,00	3						
вода		3,50	3,50						
соль иодированная		0,20	0,20						
масса соуса молочного			24,00						
Яйцо		10,50	8,75						
масса полуфабриката			80,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
Рис отварной с маслом сливочным	130/3			3,14	3,20	31,73	168,39		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		46,80	46,80						



Напиток из яблок	соль иодированная		2,60	2,60	0,12	0,12	17,91	73,20	1,20	№390 СБ дошк 2016
	Вода питьевая		281,70	281,70						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
		180								
	яблоки свежие		34,0	30,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
	вода		183,0	183,0						
	сахар		10,0	10,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		
Итого:		695			19,15	17,72	60,12	483,38	13,26	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	МОЛОКО	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
Пудинг творожный со сгущенным молоком		120/30			20,40	16,98	45,55	416,70	0,57	№438 СБ 2004
	Творог		103,40	102,00						
	Манная крупа		9,60	9,60						
	Яйцо		7,20	6,00						
	Сахарный песок		9,60	9,60						
	Соль йодированная		0,46	0,46						
	Масло сливочное		4,80	4,80						
	Сухари панировочные		4,80	4,80						
	Сметана		4,80	4,80						
	сгущенное молоко		30,00	30,00						
Итого:		330			25,88	21,86	54,62	518,70	3,03	
ВСЕГО:		1655,00			59,63	59,17	197,15	1597,44	21,18	

День 6 - ый

2 неделя

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша рисовая молочная	200			5,92	3,60	42,82	228,00	0,96	ТТК №8Д
крупа рисовая		25	25						
Молоко		100	100						
Вода		76	76						
Сахар		5	5						
соль иодированная		1	1						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Чай с молоком,сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		10	10						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30	30						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	430			10,93	14,06	72,60	461,00	2,16	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие									
(яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	167	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком	50			0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	№20 СБ дошк 2016
огурцы соленые		50,73	44,5						
масса припущенных соленых огурцов			40,5						
Лук репчатый		5,4	4,5						
Масло растительное		1,50	1,50						



курином бульоне	картофель	200	80	60						
	морковь		10	8						
	лук репчатый		10	8						
	масло растительное		2	2						
	вермишель		8	8						
	бульон куриный		140	140						
	соль йодированная		1,3	1,3						
Жаркое из птицы по-домашнему		190			14,55	9,87	18,20	219,33		ТТК №580/а от 24,06,2020
	цыплята - бройлеры с/м		104,50	98,00						
	масса отварной мякоти птицы			50,00						
	картофель		175,00	131,00						
	лук репчатый		13,00	11,00						
	морковь		8,00	6,40						
	масло сливочное		6,00	6,00						
	соль йодированная		0,85	0,85						
	вода питьевая		25,00	25,00						
	масса готовых овощей			140,00						
Напиток из апельсинов		180			0,41	0,09	30,6	125		№392, СБ дошк 2016
	апельсин		40,23	27,00						
	сахарный песок		18,00	18,00						
	цедра		4,50	4,50						
	вода		145,00	145,00						
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		45	45,00	45,00						табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		685			22,04	15,48	91,46	593,87	9,38	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
(кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185	180						
Пирожок печёный с повидлом		40			2,14	1,95	17,86	100,00	0,64	№437 СБ дошк 2016
	Мука пшеничная		20,00	20,00						
	мука пшеничная на подпыл		0,90	0,90						
	Масло сливочное		0,90	0,90						
	сахар		1,06	1,06						
	Яйцо		1,20	1,00						
	соль йодированная		0,30	0,30						
	дрожжи сухие		0,25	0,25						
	Вода		8,05	8,05						
	масса теста			31,20						
	повидло фруктовое		18,40	18,00						
	Масло растительное		0,13	0,13						
	Яйцо		0,96	0,80						
Итого:		220			7,36	6,45	25,42	192,00	1,18	
ВСЕГО:		1435			41,83	36,49	210,48	1342,87	22,72	

День 7- 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			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная	200			4,56	1,27	26,26	134,66		ТТК № 6Д
крупка пшеничная		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						
Вода		76,00	76,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010



	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		10,00	10,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		10,20	10,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		430			13,04	15,30	56,09	415,06	0,40	
Кондитерское изделие	2 - ой ЗАВТРАК крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,60	12,80	90,00		
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:		220			2,80	3,60	33,00	175,34	4,00	
	ОБЕД									
Салат из овощей с морской капустой		50			0,45	2,42	3,04	35,67		№49 Сб дошк 2016
	капуста морская сушеная		1,09	1,09						
	картофель		35,52	26,70						
	лук репчатый		8,51	7,09						
	огурцы соленные		15,17	8,34						
	масло растительное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		180/10			4,21	4,12	13,53	117,40	9,84	№83 сб дошк 2016г
	Картофель		106,6	80						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Масло растительное		2	2						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	Вода		130	130						
	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						
	яйцо		0,96	0,80						
	соль иодированная		0,90	0,90						
Биточки рубленые из рыбы		80			11,90	7,00	3,98	126,50		ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		60,00	60,00						
	крупа манная		2,00	2,00						
	яйцо		14,40	12,00						
	Лук репчатый		17,90	15,00						
	вода		6,00	6,00						
	соль иодированная		0,80	0,80						
	сахар		0,20	0,20						
	сухари панировочные		6,00	6,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката			95,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным		130/3			6,83	3,50	30,66	181,87	0,52	№180, сб дошк 2016
	крупа гречневая		54,70	54,70						
	вода питьевая		82,00	82,00						
	соль иодированная		0,33	0,33						
	масса каши			115,00						
	морковь		22,00	17,00						
	лук репчатый		2,60	1,70						
	масса каши с овощами			130,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Напиток из красной смородины замороженной		180			0,18	0,10	19,3	80		Акт проработки ТТК №640 от 23.12.2020
	смородина красная замороженная		12,00	12,00						
	сахарный песок		15,00	15,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		678			26,55	17,68	88,33	630,54	10,36	0,00

ПОЛДНИК									
Шарлотка с яблоками		40							
	яйцо		8,80	7,30					
	сахарный песок		9,12	9,12					
	соль йодированная		0,24	0,24					
	мука пшеничная		7,30	7,30					
	яблоки свежие		32,50	22,70					
	масло растительное		0,24	0,24					
	сухари панировочные		0,48	0,48					
Кисломолочный напиток		180/5			5,22	4,50	12,19	109,95	1,26
(Кефир, ряженка, катык, йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00					
	сахар		5,00	5,00					
Итого:		225			5,42	4,52	21,59	171,95	1,26
ВСЕГО:		1553			47,81	41,10	199,01	1392,89	16,02

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
		брутто	нетто				Ккал		
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная	200			3,15	0,27	21,39	100,00		ТТК №4Д
Крупа манная		25,00	25,00						
Молоко		176,00	176,00						
Сахар		5,00	5,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Масло сливочное порционн	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016
Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	0,39	№397 Дели2010
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		10,20	10,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	430			12,45	15,08	52,68	396,40	0,60	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кондитерские изделия	вафли	30	30,00	30,00	1,19	9,18	18,77	162,60	табл 10 стр 202, Ддели +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	№418 сб дошк 2016
Итого:	230			2,19	9,18	38,97	247,94	4,00	
ОБЕД									
Винегрет с солеными огурцами	60			0,82	3,71	5,06	56,90		№46,сб дошк 2016
Картофель		20,64	15,00						
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 фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,48	5,97	7,12	96,20	14,90	№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 иодированная		1,50	1,50						
Бульон		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						

Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	яйцо		0,96	0,80						
	соль иодированная		0,90	0,90						
	масса полуфабриката									
	фрикаделек			14,30						
	масса готовых									
	фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
		70/30			9,09	8,96	10,07	157,66	0,31	ТТК 698 от 09.04.2021
	цыплята - бройлеры с/м		68,70	44,60						
	или фарш куриный		44,60	44,60						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	вода		7,00	7,00						
	рис		6,20	6,20						
	масса отварного									
	рассыпчатого риса			17,50						
	Лук репчатый		15,60	13,00						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	масса припущенного									
	лука			10,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	мука пшеничная		4,50	4,50						
Компот из изюма	масса полуфабриката			84,00						
	соус сметанно-томатный:			30,00						
	сметана		7,50	7,50						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль йодированная		0,24	0,24						
		130/3			5,01	2,89	27,04	154,22		№219, сб дошк2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Хлеб пшеничный	соль иодированная		1,30	1,30						
	Вода		275,00	275,00						
		180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18,00	18,00						
	масса отварных									
	сухофруктов			28,80						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		10,0	10,0						
		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		735			23,30	22,25	101,95	702,78	15,57	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
		50			4,45	4,95	28,50	176,37	0,17	стр 150 СбКазань 1997
	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						
Слойка сладкая	дрожжи сухие		0,40	0,40						
	соль иодированная		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									
Омлет натуральный	смазки листов		0,13	0,13						
		150			14,23	18,55	2,60	235,00	0,25	№229, сб дошк2016



яйцо		138	115							
молоко		40	40							
масса омлетной смеси			155							
масло сливочное		5	5							
соль иодированная		0,7	0,7							
масса готового омлета			150							
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:	405			26,06	28,58	52,47	572,12	2,88		
ВСЕГО:	1800			64,00	75,09	246,07	1919,24	23,05		

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				
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная	200			5,44	0,55	33,66	108,00		ТТК № 9Д	
Крупа пшеничная		25,00	25,00							
Молоко		100,00	100,00							
Вода		76,00	76,00							
Сахар		5,00	5,00							
соль иодированная		1,00	1,00							
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016	
Масло сливочное		5,00	5,00							
Чай с молоком, сахаром	180/10			2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	№ 413 сб дошк 2016	
чай весовой		0,45	0,45							
Сахар		10	10							
Молоко		92	90							
Вода		90	90							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дети2010	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	430			10,45	11,01	63,44	341,00	1,20		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№386 СБ дошк.2016	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50			0,71	3,04	4,18	46,95	3,33	№34 СБ шк 2016	
свекла		60,80	47,50							
Масло растительное		3,00	3,00							
Рассольник ленинградский с говядиной, со сметаной	180/10/7			4,60	5,50	9,89	111,96	6,78	№82 сбдошк 2016	
говядина б/к (лопатка)		16,00	16,00							
масса отварной говядины			10,00							
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							
Пудинг рыбный	80/30			14,60	9,00	10,80	182,00			№286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		91,12	67							
масса отварной рыбы			53							
Хлеб пшеничный		11	11							
яйцо		8,4	7							
молоко		16	16							
масло сливочное		3	3							
соль иодированная		0,5	0,5							
Масло растительное		1,3	1,3							
Соус молочный										
молоко		15	15							
масло сливочное		1,65	1,65							
Мука пшеничная		1,65	1,65							
Вода		15	15							



Пюре Картофельное	Сахар соль иодированная масса соуса	140	0,3 0,2 30	0,3 0,2 30	2,86	4,48	19,07	128,10	0,23	
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль иодированная		0,52	0,52						
Компот из свежемороженых фруктов	фрукты свежезамороженные Вода сахар	180			0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	№394 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,98	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		722			26,15	22,58	86,76	659,81	10,70	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, йогурт)	йогурт	180	185,00	180,00	2,61	2,25	9,9	62,1	1,44	№420 СБ дошк 2016
Запеканка рисовая с творогом	крупя рисовая вода соль иодированная творог яйца сахар масло сливочное сухари панировочные сметана масса полуфабриката молоко сгущенное	150/25	37,00 75,00 0,25 45,50 6,00 6,00 4,00 4,00 4,00 170,00 25,00	37,00 75,00 0,25 45,00 5,00 6,00 4,00 4,00 4,00 170,00 25,00	10,90	9,60	63,74	385,00	1,02	№203 сб дошк 2016
Итого:		355			13,51	11,85	73,64	447,10	2,46	
ВСЕГО:		1607			50,51	45,84	233,64	1491,91	24,36	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная	200			3,75	1,87	18,97	108,00		ТТК №5Д	
Крупа геркулесовая		25,00	25,00							
Молоко		176,00	176,00							
Сахар		5,00	5,00							
соль иодированная		1,00	1,00							
Масло сливочное порционно	5			0,04	3,62	0,07	33,00		№6 сб дошк 2016	
Масло сливочное		5,00	5,00							
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,36	91,00	0,19	№395 Дели2010	
Кофейный напиток		2,50	2,50							
Сахар		10,00	10,00							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5			5,59	8,00	15,40	156,40	0,21	№3 сб дошк2016	
Батон нарезной		30,00	30,00							
Сыр		10,20	10,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	430			12,23	15,90	48,80	388,40	0,40		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерские изделия	печенье	30	30,00	30,00	2,26	2,94	22,32	125,10		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Сок (или нектар) в ассортименте		200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	№418 сб дошк 2016
Итого:	230			3,26	2,94	42,52	210,44	4,00		
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65		№12 СБ дошк 2016	
кукуруза к/с		77,65	46,50							
сахарный песок		1,00	1,00							

Суп-лапша домашняя на курином
бульоне

масло растительное

180

3,00

3,00

Удалить Водяной Знак



Wondershare
PDFelement

Мука пшеничная

15,00

15,00

Яйцо

4,80

4,00

вода

2,80

2,80

соль йодированная

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 йодированная

1,00

1,00

Биточки "Домашние"

70

15,18

6,10

4,95

134,75

0,07

Акт
проработки от
25.12.2018
№569

цыплята - бройлеры с/м

83,25

55,13

или фарш куриный

55,13

55,13

морковь

16,4

13,12

Лук репчатый

12,6

10,5

соль йодированная

0,57

0,57

яйцо

0,84

0,7

Мука пшеничная

5,25

5,25

масло растительное

2,6

2,6

Рагу из овощей

150

2,25

7,38

14,38

133,00

8,68

№148 ,сб дошк
2016

картофель

94,50

70,00

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 йодированная

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 йодированная

0,40

0,40

масса соуса

40,00

масса рагу

150,00

Кисель

180

18,00

72,00

№ 648, сб
шк2004

Кисель-концентрат

21,00

21,00

Сахар

9,00

9,00

вода

180,00

180,00

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

45

45,00

45,00

2,98

0,54

17,82

89,10

табл 6 стр
144,Дели +
2012

Итого:

695

25,42

21,70

78,31

618,10

9,15

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое
(молоко)

180

189,00

180,00

5,48

4,88

9,07

102,00

2,46

№419 СБ дошк
2016

молоко

Шанежка наливная с яйцом

50

25,00

25,00

4,55

2,00

22,35

119,90

ТТК 109,АП
295 от
01.12.2018

мука пшеничная

мука пшеничная на

подпыл

1,20

1,20

сахарный песок

1,50

1,50

Масло сливочное

1,20

1,20



яйцо		1,56	1,30						
соль иодированная		0,40	0,40						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
Вода		10,00	10,00						
масса теста			39,00						
яйцо		14,40	12,00						
сметана		5,00	5,00						
масло растительное		0,10	0,10						
сахарный песок		0,40	0,40						
Итого:	230			10,03	6,88	31,42	221,90	2,46	
ВСЕГО:	1585			50,94	47,42	201,05	1438,84	16,01	
ИТОГО за 10 дней	16060,00			539,64	533,00	2087,15	15368,81	314,79	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДООУ
- 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)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДООУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутьельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах, Тутьельян В.А. Москва 2004 г.
 - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутьельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - Сборник рецептов на продукцию питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутьельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- 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%