

Утверждаю
Директор ООО "ФУДСОЦСЕРВИС"
Харламова Э.Р.



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

1 КОМПЛЕКТ

С 1.10.2024
Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной организации
Заведующий ДОУ №28
И.В. Иванова

День 1 - ый

день 1 - БИ									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,17	30,09	207,60	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	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 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 дошк Дети 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			10,58	14,08	51,56	361,87	2,03	
2-ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,80	0,06	4,55	21,80	2,88	№42,сб дошк 2016
		75,00	60,00						
		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/15			4,93	3,80	12,68	114,56	6,17	№103,сб дошк 2016
		17,85	17,1						
		17,95	17,1						
		1,79	1,5						
		1,44	1,2						
		1,5	1,5						
		0,15	0,15						
			21,5						
			15						
		79,80	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		8,00	8,00						
		2,00	2,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
Котлеты рубленные из говядины	70			11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
		51,16	49						
		51,45	49						
		14,64	12,3						
		11	11						
		14,7	14,7						
		4,00	4,00						
		0,7	0,7						
			75,3						
		1	1						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,02	3,25	34,14	137,73		ТТК №3Д
		27,00	27,00						
		104,00	104,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	№294 СБ дошк 2016
		15,30	15,00						
		6,00	6,00						
		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:	708			26,01	21,02	113,81	701,18	10,54	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, казык)	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						

Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	3,28	4,80	32,00	192,00		табл 10 стр 202, Дели + 2012
Итого:		200			8,50	9,30	39,20	282,00	1,26	
Котлеты рыбные	УЖИН	70			8,54	5,43	10,26	124,56	0,22	№271 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		63,3	46,2						
	соль иодированная		0,7	0,7						
	хлеб пшеничный		12,6	12,6						
	молоко		18,2	18,2						
	сухари панировочные		7	7						
	масса полуфабриката			81						
	масло растительное		3	3						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410,411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		426			13,74	10,17	50,12	347,26	17,20	
ВСЕГО:		1840			59,23	54,97	264,49	1739,31	41,03	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
КАНА ПОЛБЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		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	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок		2,00	2,00						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		110,00	110,00						
Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	409			12,10	16,28	50,98	390,23	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар)	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016г
в ассортименте									
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк 2016
огурцы соленые		32,90	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, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			2,84	5,91	8,92	106,63	7,82	№88 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		0,70	0,70						
Бульон		140,00	140,00						
цыплята-бройлер с/м		17,56	11,4						
или филе куриный		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,2	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
Масса полуфабриката			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
Сметана		7,00	7,00						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25			6,23	6,46	7,36	112,50	0,38	ТТК 1001 от 10.06.2024
цыплята - бройлеры с/м		50,00	32,50						
или филе куриный		34,20	32,50						
хлеб пшеничный		7,50	7,50						

	Вода		10,00	10,00						
	Лук репчатый		12,00	10,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса припущенного лука			7,50						
	Мука пшеничная		3,50	3,50						
	Масса полуфабриката			60,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			50,00						
	сметано-томатный соус:			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	томатная паста		1,25	1,25						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		130/3			4,93	2,75	27,70	155,22	0,00	№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок		180			0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сБ шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		715			19,74	20,71	92,68	644,30	12,63	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	кисломолочный напиток	50	185	180	3,39	4,90	30,10	165,50		№453 сБ дошк 2016
	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 для крошки:			57,00						
	мука пшеничная		1,20	1,20						
	масло сливочное		1,00	1,00						
	масса крошки			2,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		230			8,41	9,40	37,66	257,30	0,54	
УЖИН										
Запеканка творожная с повидлом		120/30			13,34	14,53	49,10	418,50	2,14	№251, сБ дошк 2016
	Творог		112,17	110,00						
	Крупа манная		6,90	6,90						
	Яйцо		6,00	5,00						
	сахарный песок		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		30,60	30,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сБ дошк Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		343			13,47	14,56	55,33	444,98	4,97	
ВСЕГО:		1877			54,61	60,95	254,84	1812,82	23,21	

3 комплекс

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		180/5			6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
			22,50	22,50						
Крупа кукурузная			90,00	90,00						
Молоко			68,00	68,00						
Вода			2,50	2,50						
Сахар			0,50	0,50						
соль иодированная			5,00	5,00						
Масло сливочное										
Чай с молоком, сахаром		180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сБ дошк 2016
			0,45	0,45						
чай весовой			6	6						
Сахар			92	90						
Молоко			90	90						
Вода										
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сБ дошк Дели 2016
			30,00	30,00						
Батон нарезной			5,00	5,00						
Масло сливочное										
Итого:		406			11,80	13,85	71,48	458,46	2,06	

2 - ой ЗАВТРАК		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Фрукты свежие (яблоки)		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 дошк. СБ 2016
	капуста свежая		69,38	55,50						
	Масса пропаренной капусты			50,00						
	Морковь		7,50	6,00						
	Сахарный песок		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Соль йодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом		180/10			6,75	4,17	11,96	121,57	4,19	№87, сб дошк 2016
	говядина б/к (лопатка)		16	16						
	масса отварной говядины			10						
	Горох		14,58	14,4						
	Картофель		47,88	36						
	Морковь		11,52	9,00						
	Лук репчатый		8,64	7,20						
	Масло растительное		3,6	3,6						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	Бульон		126	126						
Плов из отварной говядины		200			18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№265 сбшк 2017
	говядина б/к (лопатка)		51,20	51,2						
	масса отварной говядины			32,0						
	масло сливочное		8,0	8,0						
	Лук репчатый		11,9	10,00						
	Морковь		16,3	13,00						
	Крупа рисовая		55,0	55,0						
	вода		86,0	86,0						
	соль йодированная		0,8	0,8						
	масса гарнира			168,0						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,8						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		695			30,88	27,05	94,14	774,31	6,98	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)		180		189	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерские изделия		20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дети + 2012
Итого:		200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
УЖИН										
Фрикадельки рыбные отварные		80			13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	хлеб пшеничный		12,00	12,00						
	айно		9,60	8,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль йодированная		0,12	0,12						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушеный с овощами в соусе		140			3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016
	Картофель		173,00	130,00						
	масло растительное		5,00	5,00						
	Лук репчатый		8,40	7,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль йодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	вода питьевая		180	180						
	сахарный песок		6	6						
	шиповник		18,40	18,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Итого:		436			19,35	15,06	55,73	439,48	109,97	
ВСЕГО:		1837			68,93	64,22	253,49	1905,76	131,35	

Числотность

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д

Кофейный напиток с молоком	Крупа ячневая	180/6	22,5	22,5						№414 Дели 2016
	Молоко		90	90						
	Вода		68	68						
	Сахар		2,5	2,5						
	соль иодированная		0,5	0,5						
	Масло сливочное		3	3	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	Кофейный напиток	30/5/10	2,50	2,50						0,16
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
	Батон нарезной		30,00	30,00	2,35	4,52	17,39	119,80		
	масло сливочное повидло		5,00	5,00						
Итого:			414			11,74	13,08	58,59	385,88	2,19
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
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		№39 дошк. 2016
	Морковь		56,28	45,00						
	Яблоки свежие		17,10	15,00						
	Сахарный песок		0,60	0,60						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,3	23						
	масса отварной мякоти птицы			10						
	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		0,70	0,70						
	Бульон		120,00	120,00						
Птица, тушеная в соусе с овощами		200			17,79	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		97,5	92,0						
	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		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						
	масса овощей с соусом			160,0						
Компот из изюма и яблок		180			0,35	0,12	26,20	108,00	1,44	ТТК
	яблоки свежие		14,80	14,50						
	изюм		9,20	9,00						
	масса отварных сухофруктов			14,40						
	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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:			700		27,88	17,13	87,46	620,66	19,04	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток		185	180						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дели + 2012
Итого:			200		6,50	7,86	21,26	182,00	1,44	
УЖИН										
Омлет натуральный с сыром		150			10,93	15,43	41,90	347,50	0,33	№229, сб дошк 2016
	яйцо		120	100						
	молоко		57	57						
	сыр		15,3	15						
	масло сливочное		3	3						
	соль иодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410, 411 сб дошк Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						

Итого:	200			6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
Эч-почмак с говядиной	100			13,20	14,93	57,30	414,29		
мука пшеничная		30,20	30,20						
в том числе на подпыл		1,00	1,00						
яйцо		3,00	2,50						
масло сливочное		2,50	2,50						
сахарный песок		0,90	0,90						
молоко		12,20	12,20						
дрожжи сухие		0,30	0,30						
соль йодированная		0,40	0,40						
масса теста			48,75						
фарш:									
говядина б/к (понатка)		22,10	22,10						
картофель		38,10	28,65						
Лук репчатый		10,14	8,45						
Масло сливочное		4,40	4,40						
соль		0,60	0,60						
масса фарша			63,70						
яйцо для смазки изделий		1,92	1,60						
масло растительное для смазки листов		0,30	0,30						
масса готового эч-почмака			100,00						
масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 412 сб допик Дели 2016
чай весовой		0,90	0,90						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Итого:	293			13,33	14,96	63,53	440,77	2,83	
ВСЕГО:	1731			54,55	63,79	219,74	1681,23	33,95	

2 неделя
6 курс проект

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб допик 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№ 1 сб допик Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,01	14,95	54,60	393,06	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (допиком) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 допик, Сб 2016
капуста свежая		69,38	55,50						
Масса прогретой капусты			50,00						
Морковь		7,50	6,00						
Сахарный песок		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Соль йодированная		0,30	0,30						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,52	5,93	6,92	101,49	7,64	ТТК 535 23.12.2020
говядина(возлетное мясо б/к)		13,09	12,54						
или фарш говяжий		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
Яйцо		1,06	0,88						
Вода для фарша		1,1	1,1						
соль йодированная		0,11	0,11						
масса полуфабриката			15,73						
масса готовых фрикаделек			11						
картофель		77,14	58						
капуста свежая		31,25	25						
морковь		12,5	10						
Лук репчатый		12	10,08						

Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	180	5,00	5,00	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дели 2016
	Кофейный напиток		2,50	2,50						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		405			13,29	15,33	67,13	445,60	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие(яблоки)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:		100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной с маслом-растительным		60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб дошк 2016
	Свекла		72,96	57,00						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом	масло растительное	180/10	3,6	3,60	5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб дошк 2016
	говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
	масса отварной говядины			10,0						
	картофель		79,8	60						
	Морковь		9	7,20						
	Лук репчатый		8,6	7,20						
	Масло растительное		1,8	1,8						
	соль йодированная		0,7	0,7						
	бульон		135	135						
	клецки:			18						
	мука пшеничная		5,50	5,50						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	яйцо		1,90	1,60						
	вода		8,80	8,80						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	масса теста			16,20						
	масса готовых клецек			18,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
	говядина (лопатка б/к)		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	Лук репчатый		8,50	7,10						
	томатная паста		1,20	1,20						
	масло растительное		2,70	2,70						
	вода		30,00	30,00						
	мука пшеничная		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Компот из свежих яблок	соль йодированная	180	0,52	0,52	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81	342 сб шк 2017
	яблоки свежие		31,92	28,00						
	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		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		720			25,33	24,04	83,61	640,41	22,92	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	мармелад	10	10	10	1,09		15,28	83	0	табл 10 стр 198 Дели + 2012
Итого:		190			6,31	4,50	22,48	173,00	1,26	
УЖИН										
Расстегай с рыбой		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
	мука пшеничная		50,0	50,0						
	мука пшеничная на подпыл		2,0	2,0						
	Сахар		2,50	2,5						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	дрожжи сухие		0,20	0,2						
	вода		21,5	21,5						
	Масса теста			75,0						
	минтай ПБГ с/м		57,0	41,0						
	масса готовой рыбы			33,6						
	Лук репчатый		6,0	5,0						
	Масса пассированного лука			2,5						
	Мука пшеничная		0,4	0,4						
	масло сливочное		4,0	4,0						

Чай с сахаром и лимоном	соль йодированная		0,50	0,50						№ 412 сб дошк Дети 2016
	Масса фарша рыбного			40,0						
	Масса полуфабриката			115,0						
	Масло растительное для смазки листов		0,4	0,4						
		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		293			11,63	9,53	31,23	246,48	2,98	
ВСЕГО:		1708			56,96	53,80	214,25	1552,49	39,23	

В комплект

День 8 - ой

День 8 - ой		Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
Наименование блюд и продуктов			(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
		брутто	нетто							
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		5,00	5,00							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№ 416 сб дошк Дети 2016	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сб дошк Дети2016	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:		400		11,42	14,44	50,57	369,93	2,48		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418	
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		№39 дошк. 2016	
		56,28	45,00							
		17,10	15,00							
		0,60	0,60							
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/11/7			3,27	6,50	7,02	104,59	11,52	№73,сб дошк 2016	
		19,25	12,54							
		13,17	12,54							
		1,32	1,10							
		1,06	0,88							
		1,10	1,10							
		0,11	0,11							
			11,00							
		50,00	40,00							
		31,92	24,00							
		12,50	10,00							
		9,52	8,00							
		4,00	4,00							
		0,70	0,70							
		140,00	140,00							
		7,00	7,00							
Биточки "Домашние"	70			10,65	15,50	10,72	225,40	0,73	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
		83,25	55,13							
		57,9	55,13							
		16,4	13,12							
		18	15							
		0,57	0,57							
		0,84	0,7							
		5,25	5,25							
		2,6	2,6							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2			3,14	5,46	32,56	192,01		№304 сб шк 2017	
		46,80	46,80							
		0,60	0,60							
		281,70	281,70							
		2,00	2,00							
Компот из урюка	180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
		18,40	18,00							
			28,8							
		6,00	6,00							

Хлеб пшеничный	вода	25	183,00	183,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дети + 2012
Итого:		710			22,98	28,33	102,20	762,29	14,69	
Молоко кипяченое (молоко)	ПОЛДНИК	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	189,00	180,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200	20,00	20,00	6,50	7,38	28,99	199,60	2,34	
Омлет натуральный	УЖИН	150			11,62	15,01	43,20	335,23	0,26	№229, сБ дошк 2016
	яйцо		96	80						
	молоко		75	75						
	масса омлетной смеси			155						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль йодированная		0,4	0,4						
	масса готового омлета			150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 410, 411 сБ дошк Дети 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Итого:		366			13,96	15,27	63,98	429,83	0,29	
ВСЕГО:		1856			55,77	65,41	263,92	1837,65	23,40	

День 9-ый

9 копий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	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			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сБ дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 сБ дошк Дети 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			12,69	12,37	65,64	425,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44		№21 дошк. СБ 2016
		69,38	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№24 сБ дошк 2016
		24,40	23,00						
			10,00						
		13,60	13,60						
		4,32	3,60						
		2,50	2,50						
		0,24	0,24						
			14,40						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						
		4,00	4,00						
		170,00	170,00						
		0,70	0,70						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
		97,50	92,00						
			40,00						
		173,70	130,60						
		13,60	11,30						
		7,10	5,60						
		4,60	4,60						
		0,70	0,70						

Напиток из сухофруктов	вода питьевая	180	22,60	22,60						№394 Сб допн 2016
	сухофрукты		15,30	15,00	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65	
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Делн + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Делн + 2012
Итого:		680			27,62	28,70	81,81	686,68	8,24	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, каглык)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	1,44	№420 Сб допн 2016
	кисломолочный напиток	20	185	180						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			6,50	7,86	21,26	182,00	1,44	
УЖИН										
Ватрушка с творогом		90			13,20	15,30	55,80	402,05	0,05	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		47,70	47,70						№ 412 сб допн Делн 2016
	Яйцо куриное		3,00	2,50						
	Масло сливочное		2,16	2,16						
	вода питьевая		19,20	19,20						
	сахарный песок		2,50	2,50						
	дрожжи сухие		0,36	0,36						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	мука пшеничная		2,16	2,16						
	творог		36,00	35,10						
	Яйцо куриное		1,94	1,62						
	сахарный песок		1,98	1,98						
	мука пшеничная		1,62	1,62						
	Яйцо куриное		2,16	1,8						
	Масло растительное		0,36	0,36						
	Масло растительное		0,36	0,36						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		283			13,33	15,33	62,03	428,53	2,88	
ВСЕГО:		1667			60,54	64,65	240,54	1769,67	24,62	

День 10 - ый

10 копильскт

день 10 - 511

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5			7,46	9,52	33,83	251,91	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		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Делн 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50						
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб допн 2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	405			13,91	17,76	55,30	423,35	2,07	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	Согласно сборника рецептов (допн кн.) 2016г №418
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60			0,85	3,66	5,01	56,34		№34, сб допн 2016
Свекла		72,96	57,00						
масло растительное		3,6	3,60						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом говядины, со сметаной	180/10/7			4,44	5,09	8,93	103,39	6,11	№82 сб допн 2016
говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
масса отварной говядины			10,0						
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		0,70	0,70						
Бульон		132,00	132,00						
Сметана		7,00	7,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	70/3			8,56	7,60	10,31	144,36	0,22	№234 сб шк 2017

	рыба (минтай с/м БГ)	63,3	46,2						
	соль йодированная	0,7	0,7						
	хлеб пшеничный	12,6	12,6						
	молоко	18,2	18,2						
	сахари панировочные	7	7						
	масса полуфабриката		81						
	масло растительное	3	3						
	Масло сливочное	3	3						
Макаронные изделия отварные с овощами		130		4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия	35,00	35,00						
	соль йодированная	0,50	0,50						
	морковь	18,75	15,00						
	Лук репчатый	14,40	12,00						
	томатная паста	3,50	3,50						
	Масло растительное	5,00	5,00						
Кисель	Кисель-концентрат	21,00	21,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Сахар	6,00	6,00						
	вода	180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		710		23,74	22,37	95,27	690,46	9,67	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200		6,50	7,86	22,34	186,50	2,34	
УЖИН									
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами		200		11,17	12,30	27,90	268,50	1,17	ТТК
	говядина (котлетное мясо б/к)		52,00	50,00					
	или фарш говяжий		52,00	50,00					
	масло растительное		1,00	1,00					
	масса готового мясного фарша			40,00					
	крупа гречневая		35,00	35,00					
	вода питьевая		112,00	112,00					
	соль йодированная		0,40	0,40					
	масса каши			140,00					
	морковь		18,75	15,00					
	лук репчатый		24,00	20,00					
	масло сливочное		2,00	2,00					
	масса пассерованных овощей			20,00					
	масса каши с овощами			160,00					
Напиток из шиповника	шиповник	180/6	18,40	18,00	0,61	0,25	18,68	90,00	№399 сб дошк 2016
	сахар		6,00	6,00					
	вода		180,00	180,00					
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		416		14,06	12,79	61,34	418,38	91,17	
ВСЕГО:		1911		59,12	60,78	252,43	1794,69	108,85	
ИТОГО за 10 дней		18150		586,50	599,37	2479,82	17631,88	556,72	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день		1815		58,65	59,94	247,98	1763,19	55,67	

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%