



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 1 года до 3 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	140/3			4,22	4,92	23,38	155,56	0,67	ТТК №7Д
Крупа рисовая		10	10						
Крупа пшенная		7,5	7,5						
Молоко		75	75						
Вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дети 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			8,99	11,69	42,29	296,73	1,84	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	40			0,53	0,04	3,03	14,53		№42 дошк СБ 2016
морковь		50,00	40,00						
сахар		0,40	0,40						
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10			3,61	2,87	10,55	90,56	5,05	№103 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо б/к)		11,9	11,4						
или фарш говяжий		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
Яйцо		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
масса полуфабриката фрикаделек			14,3						
масса готовых фрикаделек			10						
вермишель		6	6						
Картофель		60,00	45,00						
Морковь		7,50	6,00						
Лук репчатый		7,14	6,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Вода		105,00	105,00						
Котлеты рубленые из говядины	50			8,42	9,35	8,22	150,76	0,600	ТТК от 25.01.2023
говядина (котлетное мясо б/к)		36,57	35						
или фарш говяжий		36,75	35						
лук репчатый		10,4	8,75						
Хлеб пшеничный		8,13	8,13						
Вода		5,2	5,2						
сухари панировочные		2,8	2,8						
соль иодированная		0,4	0,4						
масса полуфабриката			62						
Масло растительное		0,60	0,60						
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110/2			2,50	2,70	25,29	115,70		ТТК №3Д
Крупа ячневая		24	24						
Вода		88	88						
Масло сливочное		2	2						
соль иодированная		0,28	0,28						
Напиток из сухофруктов	150			0,50	0,07	17,34	57	0,54	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		12,75	12,50						
Сахар		5,00	5,00						
Вода		152,00	152,00						
Хлеб пшеничный	15	15,00	15,00	1,14	0,12	7,38	35	0	табл 6 стр 134 Дети + 2012

	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		+2012
	562			19,01	15,57	85,66	532,85	6,19	
ПОЛДНИК									
Молочный напиток	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ дошк 2016
Сметана, ряженка, катык		155	150						табл 6 стр 136 Делн +2012
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	3,28	6,10	45,84	249,00		
Итого:	170			7,63	9,85	51,84	324,00	1,05	
УЖИН									
Котлеты рыбные	50			6,10	3,88	7,33	89,00	0,16	№271 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)		45,22	33						
соль йодированная		0,5	0,5						
хлеб пшеничный		9	9						
молоко		12,60	12,60						
сухари пшеничные		5,00	5,00						
масса полуфабриката			58,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 339 СБ дошк 2016
Картофель		136,80	102,60						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,62	5,02	20,08	0,02	№410,411 СБ дошк Делн 2016
чай ароматный		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Делн +2012
Итого:	345			10,12	7,90	38,54	265,88	14,71	
ВСЕГО:	1536			46,15	45,41	228,13	1466,47	33,79	

День 2-ой

День 2-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	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3			3,76	6,13	22,96	162,00		ГТК №1Д
Крупа полбяная		18	18						
Молоко		75	75						
вода		48	48						
Сахар		2	2						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Каша с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Делн 2016
Каши быстрого приготовления		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			10,66	15,00	41,86	336,49	1,47	
2-ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборнику рецептов (дошк 134) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из картофеля с соевыми огурцами	40			0,49	3,14	3,58	44,56	2,41	№23 сб дошк 2016
огурцы соевые		21,84	12,00						
картофель		21,92	16,00						
морковь		10,24	8,00						
лук репчатый		2,40	2,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/10/7			2,66	5,26	7,69	94,08	6,43	№88 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		17,56	11,4						
ини фарш куриный		11,97	11,4						
Лук репчатый		1,2	1						
Яблоко		0,96	0,8						
Вода для фарша		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
Масса полуфабриката			14,3						

масса готовых фрикаделек			10						
Капуста свежая		15,0	12,0						
Картофель		15,96	12,0						
Морковь		7,5	6,0						
Лук репчатый		7,14	6,0						
Свекла		30,72	24,0						
Салар		1,8	1,8						
Масло растительное		3,0	3,0						
соль водированная		0,5	0,5						
Бульон		120	120,0						
Сметана		7,0	7,0						
Томатная паста		0,8	0,8						
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20			4,98	5,17	5,89	90,00	0,30	ТТК 1001 от 10.06.2024
целяная - бройлеры с/м		40,0	26,0						
или фарш куриный		27,3	26,0						
хлеб пшеничный		6,0	6,0						
Вода		8,0	8,0						
Лук репчатый		9,5	8,0						
Масло растительное		1,5	1,5						
Масса припущенного лука			6,0						
Мука пшеничная		2,7	2,7						
Масса полуфабриката			48,0						
Масло растительное		2,0	2,0						
масса готовых тефтелей			40,0						
сметанно-томатный соус:			20,0						
сметана		5,0	5,0						
Мука пшеничная		1,5	1,5						
Вода		15,0	15,0						
доказанности		1,0	1,0						
соль водированная		0,2	0,2						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3			4,17	2,66	23,45	134,38		№219 С6 дошк.2016
макаронные изделия		38,5	38,5						
вода		231,0	231,0						
соль водированная		0,45	0,45						
масло сливочное		3,0	3,0						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	№342 сб шк 2017
яблоки свежие		27,4	24						
сахар		5	5						
вода		153	153						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Дети + 2012
Итого:	585			16,25	16,93	75,31	525,37	9,82	
ПРОДУКТЫ									
Кисломолочный напиток	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 С6 дошк 2016
(кефир, ряженка, катык)		155	150						
Булочка дорожная	35			2,37	2,94	14,75	112,35		№453 сб дошк 2016
Мука пшеничная		21,35	21,00						
мука пшеничная на подпыл		0,70	0,70						
Сахар		4,20	4,20						
Масло сливочное		4,55	4,55						
соль водированная		0,21	0,21						
дрожжи сухие		0,14	0,14						
Вода		10,70	10,70						
масса полуфабриката			39,90						
для крошки:									
мука пшеничная		0,84	0,84						
масло сливочное		0,70	0,70						
сахар			1,40						
сметан. наполн.		0,70	0,70						
Итого:	185			6,72	6,69	21,05	188,35	0,45	
УЖИНЫ									
Запеканка творожная с повидлом	100/30			10,92	12,11	47,10	345,50	1,83	№ 251 сб дошк 2016
Творог		92,9	91,1						
яруда малая		6	6						
Лино		4,8	4						
Сахар		8	8						
Сметана		4	4						
Масло сливочное		4	4,0						
Сахар водированный		4	4						
соль водированная		0,5	0,5						
повидло		30,6	30						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дети 2016
чай лессовой		0,8	0,8						

Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
	290			11,02	12,13	52,27	167,28	3,85	
	1549,00			45,27	50,75	103,11	470,27	18,09	

нь 3 - ий

Лист 3 - ий									
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	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4			5,32	5,60	35,51	213,96	0,67	ТТХ №2Д
Крупа кукурузная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		4	4						
Чай с молоком, сахаром	170/6			2,74	2,15	10,60	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		82	80						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Делта2016
Батон карельский		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	350			9,97	12,10	58,43	382,87	1,92	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк. СБ 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
Масса проваренной капусты			33,40						
Морковь		5,00	4,00						
Сахарный песок		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,20	0,20						
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	150/10			6,10	3,54	9,97	103,78	3,50	СБ дошк.2016 №87
говядина б/к (лопатка)		16	16						
масса отварной говядины			10						
Картофель		40,00	30						
Горох колотый		12,15	12						
лук репчатый		7,2	6						
Морковь		9,6	7,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
Масло растительное		3	3						
Бульон		105	105						
Плов из отварной говядины	150			15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	№265 сбшк 2017
говядина б/к (лопатка)		38,40	38,40						
масса отварной говядины			24,00						
масло сливочное		5,00	5,00						
Лук репчатый		9,93	7,50						
Морковь		12,50	10,00						
Крупа рисовая		32,00	32,00						
вода		65,00	65,00						
соль йодированная		0,50	0,50						
масса гарнира			126,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отфильтр. сухофруктов			24,0						
Вода		150,00	152,00						
Сахар		5,0	5,0						
Хлеб пшеничный	20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134 Делта + 2012
Хлеб ржаной	35	35	25	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144 Делта + 2012
Итого:	555			26,12	20,49	72,49	596,89	3,76	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	55,00	1,95	№419 СБ дошк 2016
молоко		158	150						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136 Делта + 2012
	170			5,99	7,44	29,92	200,50	1,95	

УЖИНЫ		50			8,38	1,77	0,71	55,00	0,83	№177 сб дошк 2016
рыба (хитый с/м БГ)			31,30	37,50						
или филе рыбный			39,38	37,50						
хлеб пшеничный			10,00	10,00						
яйцо			6,00	5,00						
масло сливочное			1,60	1,60						
соль поваренная			0,10	0,10						
вода питьевая			7,50	7,50						
масса полуфабриката фрикаделек				60,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		120			2,61	10,07	18,12	172,80	15,97	№144 сб дошк 2016
Картофель			146,30	110,00						
масло растительное			4,50	4,50						
Лук репчатый			7,20	6,00						
Морковь			10,63	8,50						
соль поваренная			0,34	0,34						
соус				20,00						
сметана			5,00	5,00						
Молоко сливочная			1,50	1,50						
вода			15,00	15,00						
соль поваренная			0,16	0,16						
Напиток из шиповника		150/5			0,5	0,2	12,23	52,5	75	№199 сб дошк 2016
шиповник			15,3	15						
сахар			5	5						
вода			150	150						
Хлеб пшеничный		20	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Делн + 2012
Итого:		345			13,01	12,20	40,91	327,30	91,80	
ВСЕГО:		1520			55,49	52,63	211,55	1554,56	109,43	

День 4 - ый

День 4 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3			5,08	4,78	27,39	173,76	0,67	ГПК №10Д
Крупа ячневая		17,5	17,5						
Алиско		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль поваренная		0,4	0,4						
Масло сливочное		5	3						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10			1,98	4,38	14,82	106,70	0,16	
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
повидло		10	10						
Итого:	369			9,91	11,57	48,19	323,13	2,00	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласие: сборник рецептов (данный колл) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,96		№39 сб дошк 2016
морковь		37,80	30,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Сахар		0,40	0,40						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,52	3,48	7,30	77,65	5,00	№86 сб дошк 2016
цыпленка-бройлеры с/м		24,3	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
крупя пшениная		9	9						
картофель		60	45						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль поваренная		0,5	0,5						
Бульон		105,0	105,0						

в соусе с:	150			13,34	10,37	12,90	198,00	8,71	№19 Сб дошк 2016
цыпленок - бройлеры с/м		73,14	69,0						
мясо отварной мякоти птицы			30,0						№372 Сб дошк 2016
соус сметанный:									
Вода или отвар		15,0	15,0						
сметана		5,0	5,0						
мука пшеничная		1,5	1,5						
соль поваренная		0,16	0,16						
масло соуса			20,0						
Картофель		87,2	65,6						
морковь		32,0	25,6						
Дук репчатый		17,6	14,4						
масло растительное		1,2	1,20						
соль поваренная		0,6	0,6						
масло оливоч. с соусом			120,0						
Напиток из яблок и яблок	150			0,15	0,08	14,87	51,09	0,00	ТТК
яблоки свежие		17,1	15,0						
ябл.		7,65	7,5						
Вода		150	150,0						
сахар		4,5	4,5						табл 6 стр 144, Делн + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:	535			19,74	14,42	52,34	412,00	13,71	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт)	150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
Кисломолочный напиток		155	150						табл 6 стр 136, Делн + 2012
Кондитерское изделие печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:	170			5,63	7,11	20,00	166,20	0,45	
Омлет натуральный с сыром	130			8,10	12,11	30,90	253,70	0,28	№229, Сб дошк 2016
яйцо		102	35						
молоко		51	51						
сыр		13,26	13						
масло сливочное		2,6	2,6						
соль поваренная		0,3	0,3						
масло готового омлета			130						№410,411 Сб дошк Делн 2016
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,62	5,02	20,08	0,02	
чай листовый		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						табл 6 стр 134, Делн + 2012
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	
Итого:	310			10,05	12,33	48,22	332,53	0,30	
ВСЕГО:	1509			45,96	45,42	181,37	1286,64	18,96	

День 5 - ый

День 5 - ый									
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Показатели ценности			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	180			2,67	3,22	5,53	64,08	0,59	№101,сб дошк 2016
геркулес		11,00	11,00						
Сахар		1,40	1,40						
Молоко		126,00	126,00						
Вода		54,00	54,00						
Масло сливочное		1,80	1,30						
соль йодированная		0,30	0,30						
Какао с молоком	150/5			3,06	2,66	4,99	48,86	1,19	№416 Дешк2016
Какао-порошок		1,7	1,7						
Сахар		5	5						
Молоко		90	90						
Вода		67	67						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3,сб дошк 2016
Батон нарезной		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	376			9,96	11,56	32,44	338,60	1,82	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие(яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Винегрет овощной	40			0,56	4,02	2,92	50,00	3,85	№46 дошк 2016

Картофель	13,76	10,00							
свекла	10,20	8,00							
морковь	7,56	6,00							
огурцы соленые	14,56	8,00							
лук репчатый	7,14	6,00							
масло растительное	2,40	2,40							
Рассольник домашний на мясном бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,89	5,26	8,67	99,46	8,01	№21 сб дошк 2016
шпатель - бройлеры с/м	19,25	12,54							
ини фарш куриный	13,17	12,54							
Лук репчатый	1,32	1,10							
Яйцо	1,06	0,88							
бульон	1,10	1,10							
соль иодированная	0,11	0,11							
масса готовых фрикаделек		11,00							
Картофель	59,85	45							
капуста свежая	15	12							
Морковь	7,5	6							
Лук репчатый	7,2	6							
Масло растительное	3	3							
огурцы соленые	16,38	9							
соль иодированная	0,5	0,5							
бульон	105,00	105,00							
Сметана	5,00	5,00							
Бефстроганов из отварной говядины	30/30			8,66	7,35	2,27	108,60	0,22	№294,374 СБ дошк 2016
Говядина, доп.тка б/к	48,00	48,00							
Соль иодированная	0,30	0,30							
Сметана	6,75	6,75							
Мука пшеничная в/с	2,00	2,00							
вода питьевая	20,25	20,25							
Соль иодированная	0,24	0,24							
Лук репчатый	7,50	6,00							
Масло сливочное	0,60	0,60							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,66	4,62	27,55	152,47		№394 сб шк 2017
Крупа рисовая	39,60	39,60							
соль иодированная	0,40	0,40							
Вода питьевая	240,00	240,00							
Масло сливочное	2,00	2,00							
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат	17,5	17,5							
Сахар	5,0	5,0							
вода	150,0	150,0							
Хлеб ржаной	40	40		2,64	0,48	15,84	79,20		табл 6 стр 144, Дешк +2012
Итого:	568			17,36	21,61	70,75	561,47	12,91	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие печенье	20	20		1,28	3,36	13,71	90,20		
Итого:	170			5,86	7,44	21,29	175,20	1,95	
УЖИН									
Эч-почмак с говядиной	75			9,90	11,20	43,00	310,72		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни
мука пшеничная	23,25	23,25							
в том числе на подпыл	0,75	0,75							
яйцо	2,34	1,95							
масло сливочное	1,95	1,95							
сахарный песок	0,75	0,75							
молоко	9,40	9,40							
дрожжи сухие	0,23	0,23							
соль иодированная	0,30	0,30							
масса теста фарш		37,50							
говядина б/к (доп.тка)	17,00	17,00							
картофель	25,00	22,00							
Лук репчатый	7,80	6,50							
Масло сливочное	3,40	3,40							
соль	0,40	0,40							
масса фарша		49,00							
яйцо в том числе изделий	1,44	1,20							
масло растительное для смазки листов	0,23	0,23							
масса готового эч-почмака		75,00							
масло растительное для смазки изделий	0,75	0,75							
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб дошк Дешк 2016

чай безалкогольный		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Молоко		5,55	5						
Вода		150,0	150,0						
	235			10,00	11,22	48,17	332,50	2,02	
Итого:	1443			43,08	52,43	173,45	1345,78	28,70	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр.) Брутто	Кол - во (в гр.) Нето	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептур
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		140/4			3,94	7,57	22,40	173,36	0,00	ТТК №64
Крупа пшеничная			17,7	17,7						
Молоко			70	70						
Вода			53	53						
Сахар			2	2						
соль йодированная			0,4	0,4						
Масло сливочное										
Чай с молоком, сахаром		170/6			2,74	2,15	10,60	70,41	1,25	№ 413 сб дошк 2016
чай безалкогольный			0,45	0,45						
Сахар			6	6						
Молоко			82	80						
Вода			90	90						
Бутерброд с маслом сливочным		25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк 2016
Блины нарезной			25	25						
Масло сливочное			5	5						
Итого:		350			8,59	14,08	45,32	342,27	1,25	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборнику рецептур (дошкольный) 2016г №418
Итого:		125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк. Сб 2016
Капуста свежая			46,25	37,00						
Масса протертой капусты				33,40						
Морковь			5,00	4,00						
Сахарный песок			0,70	0,70						
Масло растительное			2,00	2,00						
Соль йодированная			0,20	0,20						
Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной		150/11/5			3,28	5,03	5,75	86,82	6,36	ТТК 535 23,12,2021
говядина (котлетное мясо 6/к)			13,1	12,54						
масло фарш говяжий			12,54	12,54						
Лук репчатый			1,32	1,1						
Яйца			1,06	0,88						
Вода для фарша			1,1	1,1						
соль йодированная			0,11	0,11						
масса готовых фрикаделек				11						
картофель			57,19	43						
капуста свежая			23,75	19						
морковь			9,4	7,5						
Лук репчатый			9,6	3						
Масло растительное			3	3						
соль йодированная			0,5	0,6						
Вода			112,5	112,5						
Сметана			5	5						
Ежики куриные в сметанно-томатном соусе		40/20			4,63	4,99	3,54	77,42	0,09	ТТК 748 от 03.10.2022
шариката - бройлеры с/м			39,10	25,40						
масло фарш куриный			26,67	25,40						
вода			4,00	4,00						
картофельная			4,70	4,70						
масса отварной рассыпчатой гречневой каши				10,00						
Лук репчатый			14,40	12,00						
Масло растительное			2,00	2,00						
масса припущенного лука				6,00						
соль йодированная			0,20	0,20						
крупа пшеничная			2,80	2,80						

	100	100	100	1,40	1,40	1,80	17,00	0,00	
ОВОЩ									
Мясной отварной с растительным	40	48,64	38,00	0,57	2,44	3,34	37,56		№124, сб допик 2016
Свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,4	2,40						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне, с мясом	150/10			4,94	3,13	11,33	101,38	3,50	№91,289 сб допик 2016
говядина б/к (лопатка)		16,0	16,0						
мясо отварной говядины			10,0						
картофель		56,6	50						
морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,2	6						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль йодированная		0,5	0,5						
бульон		112,5	112,5						
клепки			15						
мука пшеничная		4,6	4,6						
Масло сливочное		0,5	0,5						
яйцо		1,6	1,32						
вода		7,3	7,3						
соль йодированная		0,1	0,1						
масло теста			13,5						
масло готовых клецек			15						
Гуляш из отварной говядины	30/30			8,02	8,45	1,96	98,40	0,72	293 сб допик 2016
говядина (лопатка б/к)		42,00	42,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
мясо отварной говядины			30,00						
морковь		13,13	10,50						
Лук репчатый		6,36	5,30						
томатная паста		0,90	0,90						
масло растительное		2,00	2,00						
вода		22,50	22,50						
мука пшеничная		1,50	1,50						
Пюре Картофельное	120			2,45	3,84	16,25	109,80	14,53	№ 339 СБ допик 2016
Картофель		136,80	102,80						
Молоко		18,96	18,00						
Масло сливочное		4,20	4,20						
соль йодированная		0,45	0,45						
Компот из свежих яблок	150			0,12	0,12	11,00	46,05	0,68	342 сб пик 2017
яблоки свежие		27,40	34,00						
сахар		5,00	5,00						
вода		153,00	133,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144,Доп + 2012
Итого:	565			18,40	18,40	57,84	462,49	19,43	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык)	150			4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	№420 СБ допик 2016
Кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие (мармелад)	10	10	10	1,09		15,28	83	0	+2012
Итого:	160			5,44	3,75	21,28	158,00	1,05	
УЖИН									
Рассегай 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						
Масло теста			75,0						
минтай ПЕГ с/м		37,0	41,0						
мясо готовой рыбы			33,6						
Лук репчатый		6,0	5,0						
Масло пассированного лука			2,5						
Мука пшеничная		0,4	0,4						
масло сливочное		4,0	4,0						
соль йодированная		0,50	0,50						
Масло фарша рыбного			40,0						
Масло рафинированного			115,0						
паста из листов		0,4	0,4						
Чай с сахаром и лимоном	150/5/3			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№412 сб допик Дельта 2016
чай ароматный		0,8	0,9						
Сахар		5	5						
лимон		5,55	5						
Вода		150	150						

260			11,00						
1449			47,23	85,03	173,49	1074,98	34,53		

наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3			4,24	4,60	22,61	149,26	0,82	ГТР №4Д
Крупа манная		18,00	18,00						
Молоко		123,00	123,00						
Сахар		2,00	2,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,60	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№416 Деш 2016
Какао-порошок		2	2						
Сахар		6	6						
Молоко		110	110						
Вода		80	80						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Деш 2016
Батон нарезной		23	23						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			9,83	12,14	41,52	306,59	2,25	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Состав по сборнику рецептур (фруктовый) №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	40			0,42	0,07	3,41	15,86		№39 сб дошк 2016
морковь		27,80	30,00						
яблоки свежие		11,40	10,00						
Сахар		0,40	0,40						
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5			2,68	5,16	5,79	84,46	9,60	№73 сб дошк 2016
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		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 готовых фрикаделек			11						
Капуста свежая		37,5	30						
Картофель		23,94	18						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,04	6						
Масло растительное		3	3						
соль йодированная		0,5	0,5						
вода		120	120						
Сметана		5	5						
Биточки "Домашние"	50			7,61	11,07	7,66	161,00	0,52	25.12.2018 №569
цыплята - бройлеры с/м		60,68	39,4						
или фарш куриный		41,4	39,4						
морковь		11,75	9,4						
Лук репчатый		12,6	10,5						
соль йодированная		0,4	0,4						
вода		0,6	0,5						
Мука пшеничная		3,75	3,75						
масло растительное		2	2						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2			2,66	4,62	27,55	162,47		№304 сб шк 2017
Крупа рисовая		39,60	39,60						
соль йодированная		0,40	0,40						
Вода питьевая		240,00	240,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Компот из урюка	150			0,33	0,02	10,83	44,85	0,00	№394 СБ дошк 2016
урюк		15,30	15,00						
масса отварных сухофруктов			24,0						
Вода		152,00	152,00						
сахар		5,0	5,0						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		табл 6 стр 144, Деш 2012
Итого:	553			16,61	21,36	69,10	538,04	10,12	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 СБ дошк 2016
		158	150						

печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		+2012
	170			5,86	7,44	21,28	175,20	1,95	
УЖИН									
натуральный	130			9,07	12,11	34,96	256,67	0,22	№229,сб дошк2016
яйцо		84	70						
молоко		65	65						
масса омлетной смеси			135						
масло сливочное		2	2						
соль йодированная		0,3	0,3						
масса готового омлета			130						
Чай с сахаром	150/5			0,05	0,02	5,02	20,03	0,02	№410,411 сб дошк Дети 2016
чай весовой		0,4	0,4						
Сахар		5	5						
Вода		150	150						
Хлеб пшеничный	25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Итого:	310			11,02	12,33	52,28	335,50	0,24	
ВСЕГО:	1517			43,34	53,27	196,80	1408,10	17,06	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3			6,02	4,84	30,97	191,96	0,67	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		18	18						
Молоко		70	70						
Вода		53	53						
Сахар		2	2						
соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком, сахаром	180/6			2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	25/5			1,92	4,36	12,92	98,50		№1 сб дошк Дети 2016
Батон нарезной		25	25						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	359			10,60	11,46	54,23	363,16	1,87	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 дошк СБ
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	40			0,56	2,03	3,61	34,96		№21 дошк СБ 2016
капуста свежая		46,25	37,00						
Масса пропаренной капусты			33,40						
Морковь		5,00	4,00						
Сахарный песок		0,70	0,70						
Масло растительное		2,00	2,00						
Соль йодированная		0,20	0,20						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10			3,88	5,18	7,01	95,65	0,54	№94 сб дошк 2016
цыпленок-бройлеры с/м		24,4	23,0						
масса отварной мякоти птицы			10,0						
Мука пшеничная		11,3	11,3						
Яйцо		3,6	3						
Вода		2,1	2,1						
Соль		0,2	0,2						
Масса лапши			12						
Морковь		7,5	6						
Лук репчатый		7,14	6						
Масло растительное		3	3						
Бульон		143	143						
Соль		0,5	0,5						
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150			13,89	15,51	14,21	252,86	5,79	ТТК 580/а от 24.06.2020
цыпленок - бройлеры с/м		80,5	76						
масса готовой мякоти птицы			33						
картофель		144,7	108,8						
лук репчатый		11,3	9,4						
морковь		5,9	4,7						
Масло сливочное		3,8	3,8						

сухофруктов.	соль йодированная		0,60	0,6						
	вода питьевая	150	18,8	18,8						
	сухофрукты		12,75	12,5						
	Сахар		5,00	5,0						
	вода		152,0	152,0						
Слеб ржаной		35	35,0	35,0	2,31	0,42	13,86	69,30		№2012
Итого:		525			21,13	23,20	56,03	326,10	6,87	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		150			4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	№420 Сб дошк 2016
(кефир, ряженка, кагык)	кисломолочный напиток		155	150						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		№136 Дошк 2012
Итого:		170			5,63	7,11	20,00	166,20	0,45	
УЖИН										
Ватрушка с творогом		75			9,87	11,14	43,04	310,72	0,04	№410,468 шк 2017
	мука пшеничная		39,75	39,75						
	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 йодированная		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		1,8	1,5						
	Масло растительное		0,3	0,3						
	Масло растительное		0,3	0,3						
Чай с сахаром и лимоном		150/5/5			0,10	0,02	5,17	21,78	2,02	№410,468 шк 2017
	чай розовой		0,8	0,8						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,55	5						
	Вода		150	150						
Итого:		235			9,97	11,16	48,21	332,50	2,06	
ВСЕГО:		1389			47,74	53,33	188,27	1434,96	21,25	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3			5,79	6,28	26,29	185,66	0,67	ГТК №5Д
Крупа геркулесовая		18	18						
Молоко		123	123						
Сахар		2	2						
Соль йодированная		0,4	0,4						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№414 Дети 2016
Кофейный напиток		2,5	2,5						
Сахар		6	6						
Молоко		90	90						
Вода		108	108						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5			3,23	5,69	12,92	115,67	0,04	№3 сб дошк 2016
Патиссон		25	25						
Сыр		5,1	5						
Масло сливочное		5	5						
Итого:	364			11,87	14,37	45,20	344,00	1,88	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок	125	125	125	0,63		12,62	52,77	2,50	Согласно сборнику рецептур (дети) 2016г №418
Итого:	125			0,63	0,00	12,62	52,77	2,50	
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40			0,57	2,44	3,34	37,56		№34, сб дошк 2016
Свекла		48,64	38,00						
масло растительное		2,4	2,40						
Рассольник ленинградский с мясом говядины, со сметаной	150/10/5			4,17	4,33	7,45	88,90	5,10	№82 сб дошк 2016
говядина б/к (попята)		16,00	16,00						
мясо отварной говядины			10,00						
Картофель		66,50	50,00						
Крупа перловая		6,00	6,00						
Молоко		7,50	6,00						

Лук репчатый		3,57	3,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
огурцы соленые		18,20	10,00						
Соль йодированная		0,50	0,50						
Бульон		114,00	114,00						
Сметана		6,00	6,00						
Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2			6,12	5,33	7,37	102,20	0,16	№234 сб шк 2017
рыба (мелкая с/м БГ)		45,22	33						
соль йодированная		0,5	0,5						
хлеб пшеничный		9	9						
молоко		13,00	13,00						
сухари панировочные		5,00	5,00						
масло полуфабриката			58,00						
масло растительное		2,00	2,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
Макаронные изделия отварные с овощами	110			3,79	4,39	20,92	135,16	1,99	№105 сб шк 2017
макаронные изделия		30,00	30,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
морковь		16,25	13,00						
Лук репчатый		12,00	10,00						
томатная паста		3,00	3,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
Кисель	150			0,45	0,08	13,50	62,70	0,83	ТТК
Кисель-концентрат		17,50	17,50						
Сахар		5,00	5,00						
вода		150,00	150,00						табл 6 стр 144, Дети + 2012
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,86	69,30		
Итого:	553			17,41	16,99	66,44	498,82	8,08	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	150			4,58	4,08	7,58	85,00	1,95	№419 Сб дошк 2016
Кондитерское изделие	20	150	150	1,28	3,36	12,85	90,20		
Итого:	170	20	20	5,86	7,44	20,43	175,20	1,95	
УЖИН									
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150			8,38	9,22	20,92	201,38	0,88	ТТК
говядина (категории мясо Б/К)		30,00	37,50						
или фарш говяжий		30,00	37,50						
масло растительное		0,75	0,75						
масло готового мясного фарша			30,00						
крупа гречневая		26,30	26,30						
вода питьевая		84,00	84,00						
соль йодированная		0,30	0,30						
масло сливочное			105,00						
морковь		15,00	12,00						
лук репчатый		18,00	15,00						
масло сливочное		1,50	1,50						
каштановые овощи			15,00						
масло сливочное			120,00						
Напиток из шиповника	150/5			0,50	0,20	12,23	52,50	75,00	№399 сб дошк 2016
шиповник		15,3	15						
сахар		5	5						
вода		150	150						табл 6 стр 134, Дети + 2012
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого:	325			10,40	9,58	42,99	300,88	75,88	
ВСЕГО:	1537,00			46,16	48,39	187,67	1371,67	90,29	
ИТОГО за 10 дней	14955,00			463,50	494,04	1953,34	14034,58	460,23	
Итого в среднем на 1 воспитанника в день	1495,50			46,35	49,40	195,33	1403,46	46,02	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применяются с учетом пребывания детей в ДОУ.
2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - 1.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Мотомедий М.П. Москва Дети принт 2010г
 - 1.2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - 1.3 Таблица химического состава и пищевой ценности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дети принт 2012 г.
 - 1.4 Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москва выпуск 4, 2010
 - 1.5 Сборник технологических карт и рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания "Партнер", 2010
 - 1.6 Сборник рецептур на продукты питания для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Мотомедий М.П. Москва Дети принт 2010г.
3. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
 - говядина 1 категории упитанности;
 - сельскохозяйственная птица откормленная;

...упная или средняя, гидрофобная без головы
...рассчитаны условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
...рассчитан по закладке продуктов с 1,04 (20% отходы) моркови, свекла рассчитана с 1,09 (20% отходы)
...молочное с массовой долей жира 72,5%
...солёные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
...метана с массовой долей жира 15%
кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%

именование блюд и
продуктов

Согласовано
Руководитель дошкольной образовательной
организации

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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр.) брутто	(в гр.) 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
Крупа рисовая		13,50	13,50						
Крупа пшеничная		10,00	10,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5	5						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
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 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
масло сливочное		2,00	2,00						
Итого:	406			10,58	12,50	54,79	376,19	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Салат из притушенной моркови с яблоками	60			0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	№41 СБ дошк. 2016
морковь		57,25	45,80						
яблоки		17,10	15,00						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,79	3,87	13,64	112,33	6,17	№88,сб дошк.2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		17,95	17,1						
Яйцо		1,79	1,5						
Вода для фарша		1,44	1,2						
соль иодированная		1,5	1,5						
		0,15	0,15						
Масса полуфабриката фрикаделек			21,5						
Картофель			15						
Морковь		79,80	60,00						
Лук репчатый		10,00	8,00						
вермишель		9,52	8,00						
Масло растительное		8,00	8,00						
соль иодированная		2,00	2,00						
Вода		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из индейки	70			11,69	13,55	11,51	215,60	0,13	СБ дошкольн. №322, 2016
филе грудок индейки		51,4	51,4						
Хлеб пшеничный		12,9	12,9						
Вода		18,6	18,6						
соль иодированная		0,7	0,7						
яйцо		0,84	0,7						
Сушари панировочные		7,00	7,00						
масса полуфабриката			87,5						
масло растительное		2,4	2,4						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3			3,99	6,51	17,82	145,86		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		32,50	32,50						
Вода		104,00	104,00						
Масло сливочное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,30	15,00						
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,Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	708			19,47	20,99	89,20	661,25	9,58	
ПОЛДНИК									

Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток	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, Ддели +,2012
Итого:		200			8,50	9,30	39,20	282,00	1,26	
УЖИН										
Котлеты рыбные		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	№ 392 Дели 2010
	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	14,65	64,88	441,86	17,20	
ВСЕГО:		1840,00			52,70	57,84	257,86	1808,30	40,07	

День 2- ой

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамин	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			4,83	7,26	29,50	202,64		ТТК №1Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Какао с молоком	180/6			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
		2,00	2,00						
		6,00	6,00						
		110,00	110,00						
		80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			11,32	12,49	54,79	377,99	1,47	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД									
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,71	5,38	66,84	3,62	№23 сб дошк2016
		32,90	18,00						
		32,90	24,00						
		15,36	12,00						
		3,60	3,00						
		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	№110, сб тк2004
		20,00	16,00						
		21,28	16,00						
		12,50	10,00						
		9,52	8,00						
		41,00	32,00						
		2,40	2,40						
		1,00	1,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		17,56	11,4						
		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							
Фрикадельки куриные в молочном соусе		50/25			7,49	8,92	6,45	136,30	0,59	№ 325 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м		57,00	37,00						
	или фарш куриный		38,85	37,00						
	Хлеб пшеничный		9,00	9,00						
	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	1,3	1,3							
	Вода	12,50	12,5							
	Сахар	0,30	0,3							
	соль иодированная	0,3	0,3							
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	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
	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			19,10	22,01	91,36	657,23	12,84	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток		185	180						
Булочка дорожная		50			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 ягодным соусом		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						
	кисель концентрат		7,50	7,50						
	сахарный песок		1,50	1,50						
	крахмал		1,35	1,35						
	вода питьевая		24,00	24,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели 2010
	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	62,98	444,98	4,97	
ВСЕГО:		1877,00			55,13	61,61	260,49	1831,90	23,42	

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 с маслом сливочным	180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
Чай с молоком,сахаром	180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 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 Дели2010
Итого:	406			11,30	12,58	54,10	368,46	2,06	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	60	61,20	60,00	0,66	0,12	2,28	13,2	10,50	№71 сб 2017
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне,с мясом	180/10	16 масса отварной говядины крупы пшенной картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Бульон	16 10 12,00 60,00 8,00 8,00 2,00 0,70 120,00	4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
Плов из отварной говядины	200	51,20 масса отварной говядины масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	51,2 32,0 8,0 10,00 13,00 55,0 86,0 0,8 168,0	18,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№443,сбшк2004
Напиток из свежемороженых фруктов	180	18,00 10,00 183,00	18,00 10,00 183,00	0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№392 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	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:	695			19,13	21,68	90,19	605,29	17,49	
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189	180	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,Дели +,2012
Итого:	200			7,70	8,65	37,20	276,70	2,34	
УЖИН									
Фрикадельки рыбные отварные	80	81,60 63,00 12,00 9,60 3,00 0,12 12,00	60,00 60,00 12,00 8,00 3,00 0,12 12,00	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
Картофель тушёный с овощами в соусе	140	173,00 5,00 8,40 12,50 0,40 25,00 6,25	130,00 5,00 7,00 10,00 0,40 25,00 6,25	3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сбшк 2016

	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		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, Дели + 2012
Итого:		645			14,02	15,06	62,95	439,48	109,97	
ВСЕГО:		2046			52,55	58,37	254,24	1736,93	141,86	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С		
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3			6,54	6,15	35,21	223,41	0,86	ТТК №10Д	
Крупа ячневая		22,5	22,5							
Молоко		90	90							
Вода		68	68							
Сахар		2,5	2,5							
соль иодированная		0,5	0,5							
Масло сливочное		3	3							
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010	
Кофейный напиток		2,50	2,50							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,39	119,80	0,16		
Батон нарезной		30,00	30,00							
масло сливочное		5,00	5,00							
повидло		10,00	10,00							
Итого:	414			11,24	12,08	54,80	377,80	2,19		
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок	180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептур (дошкольн.) 2016г №418	
Итого:	180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60		
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	60			0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016	
свекла		64,00	50,00							
яблоки свежие		11,40	10,00							
масло растительное		3,00	3,00							
Суп картофельный гороховый на курином бульоне с мясом птицы	180/10			6,24	5,11	12,00	127,20	4,19	№87, сб дошк2016	
цыплята-бройлеры с/м		24,3	23							
птицы			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 иодированная		0,7	0,7							
Бульон		126	126							
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 :										
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						№372 Сб дошк 2016	
Компот из изюма	180			0,31	0,07	26,87	109,98	0,00		№394 СБ дошк 2016
изюм		18,4	18,0							
масса отварных сухофруктов			28,8							
Вода		183	183,0							
сахар		6,0	6,0							
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			19,74	22,04	92,91	652,62	19,66	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Кондитерские изделия	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		200			7,69	8,55	37,20	256,50	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	№ 392 Дели 2010
	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:		366			13,27	15,69	62,68	442,10	0,36	
ВСЕГО:		1860			54,77	61,51	261,29	1823,42	27,25	

День 5 - ый

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			ская	Витамин	Сборник рецептур
		(в гр)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	6,14	71,20	0,66	№101, сбшк2016
Крупа геркулесовая		12,00	12,00						
Сахар		1,60	1,60						
Молоко		140,00	140,00						
Вода		60,00	60,00						
Масло сливочное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,00	1,00						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
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 дошк2016
Батон нарезной		30,00	30,00						
Сыр		5,10	5,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	420			10,27	12,59	53,27	377,91	2,13	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	№71 сб шк 2017
огурцы		61,20	60,00						
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/5			3,45	6,30	10,40	119,17	9,61	№81,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м		19,25	12,54						
или фарш куриный		13,17	12,54						
Лук репчатый		1,32	1,1						
Яйцо		1,06	0,88						
бульон		1,1	1,1						
соль иодированная		0,11	0,11						
масса готовых			11						
Картофель		71,82	54						
капуста свежая		18	14,4						
Морковь		9	7,2						
Лук репчатый		8,64	7,2						
Масло растительное		3,6	3,6						
огурцы соленные		19,66	10,8						
соль иодированная		0,70	0,70						
бульон		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	150/30			11,56	9,74	27,30	243,48	22,32	№308 СБ дошк 2016
цыплята-бройлеры с/м		57,75	37,50						
или фарш куриный		39,38	37,50						
масло сливочное		2,80	2,80						
масса готового куриного фарша			30,00						
Картофель		190,70	143,45						

	масса отварного протертого картофеля			136,60							
	Лук репчатый	12,72		10,60							
	Масло растительное	1,80		1,80							
	масса припущенного лука			7,70							
	Масло сливочное	1,80		1,80							
	соль иодированная	0,80		0,80							
	сухари панировочные	5,20		5,20							
	масса полуфабриката			175,00							
	Соус :			30,00							
	Сметана	7,50		7,50							
	Мука пшеничная	2,00		2,00							
	вода	22,50		22,50							
Кисель		180			0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб пик2004	
	Кисель-концентрат		21,00	21,00							
	Сахар		6,00	6,00							
	вода		180,00	180,00							
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		661			18,94	17,81	83,83	570,19	35,86		
ПОЛДНИК											
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20			
Итого:		200			7,70	8,55	37,20	256,56	2,34		
Эч-почмак с говядиной		100			13,20	14,93	57,30	414,29		Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий татарской кухни	
	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 (лопатка)		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		1,92	1,60							
	масло растительное для		0,30	0,30							
	масса готового эч-почмака			100,00							
	масло растительное для		1,00	1,00							
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010	
	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:		1674,00			50,64	54,30	247,64	1692,43	53,16		

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр) брутто	Кол - во (в гр) нетто	Пищевые вещества белки жиры угл-ды			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3	5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
крупы пшеничной										
Молока										
Воды										
Сахара										
соль иодированная										
Масло сливочное										
Чай с молоком,сахаром		180/6	0,45 6 92 90	0,45 6 90 90	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой										
Сахар										
Молоко										
Вода										
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Батон нарезной										
Масло сливочное										
Итого:		404			10,31	12,58	54,60	373,93	1,20	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД										

Салат из зеленого горошка к/с	50	80,16 2,5	48 2,5	1,49	2,59	3,13	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
зеленый горошек к/с масло растительное									
Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/11/7			3,14	6,52	7,92	108,55	7,64	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный Лук репчатый Яйцо Вода для фарша соль иодированная масса полуфабриката масса готовых фрикаделек картофель капуста свежая морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная Вода Сметана		19,25 13,17 1,32 1,06 1,1 0,11 77,14 31,25 12,5 12 4 0,8 130 7	12,54 12,54 1,1 0,88 1,1 0,11 15,73 11 58 25 10 10,08 4 0,8 130 7						
Тефтели куриные с рисом в сметанно- томатном соусе	50/25			7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного рассыпчатого риса Лук репчатый Масло растительное масса припущенного соль иодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- сметана мука пшеничная вода томатная паста соль йодированная		48,80 33,29 5,00 4,20 10,80 1,50 0,30 3,50 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20	31,70 31,70 5,00 4,20 12,50 9,00 1,50 7,50 0,30 3,50 60,00 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20						
Вермишель отварная	130	45,5 275 0,35 2	45,5 275 0,35 2	4,90	0,58	27,66	135,46		№219 СБ дошк.2016
вермишель вода соль иодированная масло сливочное									
Напиток из сухофруктов	180	15,30 6,00 183,00	15,00 6,00 183,00	0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты Сахар вода									
Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	678			19,77	20,42	91,08	617,46	14,63	
ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (кислый, ржаной, казак, напиток ацидофильный/ йогурт)	180	185	180	2,58	3,10	13,60	91,89	1,44	№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром	50	30,00	30,00	5,90	6,20	24,46	170,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Мука пшеничная Мука пшеничная на подпыл Сахарный песок масло сливочное Яйцо Дрожжи сухие Молоко Соль йодированная Вода Масса полуфабриката Яйцо (на смазку) Масло растительное на смазку листов		1,00 3,90 1,40 2,88 0,25 13,00 0,35 11,80 1,44 1,00	1,00 3,90 1,40 2,40 0,25 13,00 0,35 11,80 1,20 1,00						
Итого:	230			8,48	9,30	38,06	262,56	1,59	
УЖИН									
Запеканка творожная с ягодным соусом	120/30	112,17 6,90 6,00 9,60 4,80 4,80 4,80 0,60 7,50	110,00 6,90 5,00 9,60 4,80 4,80 4,80 0,60 7,50	13,34	14,53	49,10	418,50	0,56	№251, сбдошк 2016
Творог Крупа манная Яйцо сахарный песок Сметана Масло сливочное Сушари панировочные соль иодированная кисель концентрат									

Напиток из шиповника	сахарный песок		1,50	1,50						
	крахмал		1,35	1,35						
	вода питьевая	180/6	24,00	24,00	0,61	0,25	18,68	79,38	90	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,4	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Итого:		336			13,95	14,78	67,78	472,45	90,56	
ВСЕГО:		1828			55,34	60,23	265,22	1820,80	111,58	

День 7- ой

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	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 5,00	6,83	7,09	45,65	274,16	0,86	ТТК №2Д
Кофейный напиток с молоком	180	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Сыр порционно	10	10,20	10,00	2,63	2,66		34,33	0,07	№15 сб шк2017
Итого:	410			11,33	12,16	54,80	379,70	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
ОБЕД									
Капуста тушеная	60	60,00 2,10 1,50 2,80 0,70 0,50 0,45 1,44	60,00 2,10 1,20 2,40 0,70 0,50 0,45 1,44	1,22	2,21	4,73	46,20	10,25	№354 СБ дошк 2016
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	180/10			5,92	3,76	13,59	121,66	4,20	№91,128 сб дошк 2016
		16,0	16,0						
			10,0						
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,7	0,7						
		135	135						
			18						
		5,50	5,50						
		0,60	0,60						
		1,90	1,60						
		8,80	8,80						
		0,20	0,20						
			16,20						
			18,00						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,69	11,26	2,62	131,20	0,96	293 сб дошк 2016
		64,00	64,00						
		0,40	0,40						
			40,00						
		17,50	14,00						
		8,50	7,10						
		1,20	1,20						
		2,70	2,70						
		30,00	30,00						
		2,00	2,00						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Компот из свежих яблок	180			0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 СБ дошк 2016
		31,92	28,00						
		183,00	183,00						

сахар		45	6,00	6,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		
Итого:		695			19,47	22,04	88,16	619,40	33,17	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
(Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)			185,00	180,00						
Кондитерское изделие		13,5	13,5	13,5	1,47		20,63	112,05	0	табл 10 стр 198, Дели + 2012
мармелад										
Итого:		193,5			7,70	6,69	27,83	202,05	1,26	
УЖИН										
Биточки рубленные из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный			71,4	52,5						
крупка манная			55,1	52,5						
яйцо			1,8	1,8						
Лук репчатый			1,26	1,05						
вода			15,5	13,0						
соль иодированная			10,0	10,0						
сахар			0,5	0,5						
сухари панировочные			0,2	0,2						
Масло растительное			7,0	7,0						
Масса полуфабриката			1,8	1,8						
				83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			6,84	3,88	30,65	181,83	0,52	№180, сб дошк2016
крупка гречневая			54,70	54,70						
вода питьевая			82,00	82,00						
соль иодированная			0,30	0,30						
масса каши				115,00						
морковь			22,00	17,00						
лук репчатый			2,40	2,00						
масса каши с овощами				130,00						
масло сливочное			3,00	3,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№ 393 Дели2010
чай весовой			0,90	0,90						
Сахар			6,00	6,00						
лимон			8,00	7,00						
Вода			180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:		426			14,10	15,01	61,99	429,89	3,57	
ВСЕГО:		1824,5			53,00	56,29	242,58	1678,04	50,10	

Салат из припущенной моркови с изюмом		60			0,75	0,08	13,37	57,18	2,42	ТТК №790 от 28.12.2022
	морковь		64,00	51,20						
	масса припущенной изюм		6,00	47,00						
	масса набухшего изюма			6,00						
	сахар		3,00	7,50						
	лимон		7,14	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,65	6,22	8,41	114,78	0,64	№94 сб дошк2016
	цыплята-бройлеры с/м		24,40	23,00						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	Мука пшеничная		13,60	13,60						
	Яйцо		4,32	3,60						
	вода		2,50	2,50						
	Соль		0,24	0,24						
	Масса лапши			14,40						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	Бульон		170,00	170,00						
	Соль		0,70	0,70						
Жаркое из птицы по-домашнему		180			16,66	18,61	17,05	303,43	6,95	ТТК 580/а от 24.06.2020
	цыплята - бройлеры с/м		97,50	92,00						
	масса готовой мякоти птицы			40,00						
	картофель		173,70	130,60						
	лук репчатый		13,60	11,30						
	морковь		7,10	5,60						
	Масло сливочное		4,60	4,60						
	соль йодированная		0,70	0,70						
	вода питьевая		22,60	22,60						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		655			19,07	21,31	94,11	626,83	10,66	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный/йогурт)		180			5,40	1,80	7,20	66,60	1,44	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
	Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			7,79	8,55	37,20	256,80	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						
	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 йодированная		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	№ 393 Дели2010
	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:		1647			51,60	57,66	257,44	1737,94	27,08	

День 10 - ый

день 10 - вы

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	180/5			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 йодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Кофейный напиток		2,50	2,50						

	Сахар Молоко Вода		6,00 90,00 108,00	6,00 90,00 108,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
	Батон нарезной Масло сливочное		30,00 5,00	30,00 5,00						
Итого:		400			11,32	12,05	54,58	377,85	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок		180	180	180	2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	Согласно сборника рецептов (дошкольн.) 2016г №418
Итого:		180			2,83	3,15	13,70	94,40	3,60	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно	огурцы	60	61,20	60,00	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	№71 сб шк 2017
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		180/11/7			3,45	6,63	9,96	117,51	6,20	№82 сб дошк 2016
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный Лук репчатый яйцо вода соль иодированная Картофель Крупа перловая Морковь Лук репчатый Масло растительное огурцы соленые соль иодированная Бульон Сметана		19,25 13,17 1,32 1,06 1,10 0,11 79,80 8,00 10,00 4,76 3,00 21,84 0,70 132,00 7,00	12,54 12,54 1,10 0,88 1,10 0,11 60,00 8,00 8,00 4,00 3,00 12,00 0,70 132,00 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) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масса полуфабриката масло растительное Масло сливочное		63,3 0,7 12,6 18,2 7 3 3	46,2 0,7 12,6 18,2 7 81 3 3						
Макаронные изделия отварные с овощами		130			4,48	5,19	24,72	163,28	2,35	№205 сб шк 2017
	макаронные изделия соль иодированная морковь Лук репчатый томатная паста Масло растительное		35,00 0,50 18,75 14,40 3,50 5,00	35,00 0,50 15,00 12,00 3,50 5,00						
Кисель	Кисель-концентрат Сахар Вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	27,18	111,24	0,99	№ 648, сб шк2004
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		686			17,46	20,05	91,14	625,49	12,70	
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20		
Итого:		200			7,69	8,55	37,19	256,58	2,34	
УЖИН										
Капуста тушеная с мясом индейки	филе грудок индейки масса готовой индейки капуста свежая вода питьевая масса тушеной капусты лук репчатый Масло растительное масса пассерованного мука пшеничная масса соуса вода морковь лук репчатый Масло растительное мука пшеничная масло сливочное томатная паста соль йодированная сахарный песок масса готового соуса масса тушеной капусты с индейкой	180	45,00 30,00 180,00 28,80 114,30 11,70 9,80 6,00 5,40 3,60 18,00 18,00 1,50 1,20 0,50 0,40 0,24 0,24 0,84 0,84 1,10 0,18 0,18 18,00 180,00	45,00 30,00 144,00 28,80 114,30 9,80 6,00 5,40 3,60 18,00 18,00 1,20 0,40 0,24 0,24 0,84 0,84 1,10 0,18 0,18 18,00 180,00	12,08	13,89	11,50	250,30	25,71	ТТК 647 от 24.08.2022
Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6	18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00	№399 сб дошк 2016

Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	396			14,12	14,38	62,90	428,58	115,71	
ВСЕГО:	1862			53,42	58,18	259,51	1782,90	136,38	
ИТОГО за 10 дней	18289,50			531,98	584,57	2562,64	17646,24	637,64	

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 I 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 соленные в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сметана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%