

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

Согласовано
 Руководитель дошкольной образовательной
 организации



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

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,44	7,07	28,40	202,64	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			2,85	2,41	5,99	42,67	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	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	400			10,58	13,98	49,89	356,99	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из моркови с яблоками	60			0,65	0,11	5,17	24,24	3,75	№39,сб дошк2016
морковь		56,28	45,00						
яблоки		17,10	15,00						
сахар		0,60	0,60						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	180/15			3,91	7,04	15,72	150,49	6,59	№88,сб дошк2016
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		26,3	17,1						
Лук репчатый		1,79	1,5						
Яйцо		1,44	1,2						
Вода для фарша		1,5	1,5						
соль иодированная		0,15	0,15						
Масса полуфабриката масса готовых фрикаделек			21,5						
Картофель		79,80	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
вермишель		8,00	8,00						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		1,20	1,20						
Вода		132,00	132,00						
Котлеты рубленые из говядины	70			8,03	8,70	9,16	173,20		СБ дошкольн. №299, 2016
говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		51,16	49						
Лук репчатый		14,64	12,3						
Хлеб пшеничный		11	11						
Вода		14,7	14,7						
Сухари панировочные		4,00	4,00						
соль иодированная		0,7	0,7						
масса полуфабриката			75,3						
масло растительное		1	1						
Пюре Картофельное	140			2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 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						
Напиток из сухофруктов	180			0,60	0,08	20,81	68	0,65	№394 СБ дошк 2016
сухофрукты		15,00	15,00						

	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		700			19,78	20,99	93,62	660,49	27,95	
ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык,йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Запеканка творожная с повидлом		130/20	185,00	180,00	5,62	6,06	25,22	172,60	0,66	№251, сбдошк 2016
	Творог		121,55	119,20						
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	повидло		20,00	20,00						
Итого:		330			10,84	10,56	32,42	262,60	1,92	
ВСЕГО:		1610,00			42,10	45,53	194,11	1356,08	35,50	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3			3,73	3,61	30,86	183,44	0,86	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			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дети2010	
		2,00	2,00							
		6,00	6,00							
		110,00	110,00							
		80,00	80,00							
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016	
		30,00	30,00							
		5,10	5,00							
		5,00	5,00							
Итого:	403			11,04	12,00	51,68	362,93	2,33		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк.2016	
Итого:	100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00		
ОБЕД										
Салат из картофеля с солеными огурцами	60			0,73	4,70	5,38	66,83	3,62	№23 сб дошк2016	
		32,76	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, со сметаной	180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№110, сб шк2004	
		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							
		2,00	2,00							
		140,00	140,00							
		7,00	7,00							
Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/25			7,87	7,81	6,87	129,10		№ 325 сб дошк 2016	
		57,00	37,00							
		9,00	9,00							
		12,00	12,00							
		0,35	0,35							
			57,00							
		0,70								
			25,00							
		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			4,94	2,72	28,66	154,96		№219 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		45,5	45,50						
	вода		275,0	275,0						
	соль иодированная		1,3	1,3						
Кисель	Масло сливочное	180	3,0	3,0	0,00	0,00	15,00	60,05	1,00	№ 648, сб шк2004
	Кисель-концентрат		21,0	21,0						
	Сахар		6,0	6,0						
	вода		180,0	180,0						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		690			18,84	20,40	87,71	613,14	12,33	
Молоко кипяченое (молоко)	ПОЛДНИК молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
Булочка дорожная	Мука пшеничная	75	45,50	45,00	4,79	6,87	46,60	240,75		№453 сб дошк2016
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахар		9,00	9,00						
	Масло сливочное		9,75	9,75						
	соль иодированная		0,45	0,45						
	дрожжи сухие		0,30	0,30						
	вода		23,00	23,00						
	масса полуфабриката для крошки:			85,50						
	мука пшеничная		1,80	1,80						
	масло сливочное		1,50	1,50						
	масса крошки			3,00						
	масло растительное для смазки изделий		1,00	1,00						
Итого:		255			10,02	11,37	55,25	337,15	2,34	
ВСЕГО:		1448			42,60	46,65	207,11	1399,24	27,00	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			5,82	4,65	27,68	163,26	0,86	ТТК №2Д
		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			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
		0,45	0,45						
		6	6						
		92	90						
		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	404			11,14	11,55	53,67	350,70	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	50			0,71	2,54	4,51	43,70	8,55	№21 сб дошк 2016
		50,00	40,00						
		6,25	5,00						
		2,50	2,50						
		2,50	2,50						
		0,25	0,25						
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом птицы	180/10			3,76	5,81	18,75	187,89	6,17	№86 сб дошк 2016
		12,00	12,00						
		80,00	60,00						
		10,00	8,00						
		9,52	8,00						

	Масло растительное		2,00	2,00						
	соль иодированная		1,30	1,30						
	Бульон		120,00	120,00						
	цыплята - бройлеры с/м		24,30	23,0						
	масса отварной мякоти			10,0						
	птицы									
Фрикадельки рыбные отварные		80			8,21	6,10	6,45	73,60	0,42	№279 сб дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	или фарш рыбный		60,00	60,00						
	хлеб пшеничный		12,00	12,00						
	яйцо		9,60	8,00						
	масло сливочное		3,00	3,00						
	соль иодированная		0,12	0,12						
	вода питьевая		12,00	12,00						
Картофель тушёный с овощами в соусе		140			4,10	6,67	31,30	202,43	36,09	№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 иодированная		0,40	0,40						
	соус			25,00						
	сметана		6,25	6,25						
	Мука пшеничная		1,88	1,88						
	вода		18,75	18,75						
	соль иодированная		0,20	0,20						
Напиток из шиповника		180/6			0,22	0,10	16,81	84,84	43,92	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18	18						
	сахар		6	6						
	вода		180	180						
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		681			19,30	21,64	91,67	661,70	95,15	
Запеканка рисовая с творогом	ПОЛДНИК	150			6,94	8,63	7,02	121,40	0,06	№203 сб дошк 2016
	крупа рисовая		37,00	37,00						
	вода		75,00	75,00						
	соль иодированная		0,25	0,25						
	творог		45,50	45,00						
	яйца		6,00	5,00						
	сахар		6,00	6,00						
	масло сливочное		4,00	4,00						
	сухари панировочные		4,00	4,00						
	сметана		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			170,00						
Чай с мармеладом		160/15			0,00	0,00	28,98	109,34	0,03	№ 411 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	вода питьевая		160,00	160,00						
	мармелад		15,00	15,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:		345			8,46	8,79	45,84	277,74	0,09	
ВСЕГО:		1610			39,802825	41,97625153	209,3572	1366,138804	101,08	

День 4 - ый

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Омлет натуральный	150			6,12	5,08	28,64	207,07	0,28	№229,сб дошк2016
		96	80						
		75	75						
		155	155						
		2,5	2,5						
		0,4	0,4						
		150	150						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,41	119,88	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
Хлеб пшеничный	25	20,0	20,0	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Итого:	400			13,22	12,21	64,33	428,37	1,61	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	

ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,67	3,10	6,86	58,02	5,58	№36, сб дошк2016
	свекла		64,00	50,00						
	яблоки свежие		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный гороховый на мясном бульоне		200			4,39	9,22	23,23	128,60	4,66	№87, сб дошк2016
	Картофель		53,2	40						
	Горох		16,2	16						
	Морковь		12,8	10,00						
	Лук репчатый		9,6	8,00						
	Масло растительное		4	4						
	соль иодированная		0,2	0,2						
	Бульон		140	140						
Плов из отварной говядины		200			11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№443,сбшк2004
	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 иодированная		2,0	2,0						
	масса гарнира			168,0						
Компот из изюма		180			0,31	0,07	14,88	62,06	0,00	№394 СБ дошк 2016
	изюм		18	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,Дети + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дети + 2012
Итого:		700			20,77	23,94	102,92	659,22	10,42	
ПОЛДНИК										
Рагу из овощей		150			6,25	8,38	22,38	193,00	8,68	№148 ,сб дошк 2016
	картофель		94,50	70,00						
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		21,00	17,00						
	масса припущенной капусты			15,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						
	соус:									№366 ,сб дошк 2016
	вода		40,00	40,00						
	Масло сливочное		1,80	1,80						
	Мука пшеничная		1,80	1,80						
	Морковь		3,00	2,40						
	Лук репчатый		1,44	1,20						
	томатная паста		2,40	2,40						
	Масло сливочное		0,60	0,60						
	сахар		0,40	0,40						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса соуса			40,00						
	масса рагу			150,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№ 392 Дети 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дети + 2012
Итого:		356			7,83	8,56	38,23	263,94	8,71	
ВСЕГО:		1606			43,17	45,01	217,63	1416,03	110,74	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
Суп молочный с геркулесовой крупой	200			2,97	3,57	29,14	171,20	0,66	№101, сбшк2016
		12,00	12,00						
		1,60	1,60						
		140,00	140,00						
		60,00	60,00						
		2,00	2,00						
		1,00	1,00						

Какао с молоком		180			3,67	3,19	5,99	58,83	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			3,64	5,20	14,83	120,67	0,04	№3 сб дошк2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		420			10,28	11,96	49,96	350,69	2,13	
Сок (или нектар) в ассортименте	2 - ой ЗАВТРАК	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:		180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
	ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42 СБ дошк 2016
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Суп картофельный с вермишелью с куриными фрикадельками		180/10			3,65	5,27	20,96	154,60	6,60	№88 СБ дошк 2016
	вермишель		8,00	8,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		10,00	8,00						
	лук репчатый		9,60	8,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	вода		140,00	140,00						
	соль йодированная		1,3	1,30						
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,50	11,40						
	или фарш куриный		11,40	11,40						
	Лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
Суфле рыбное		70			8,02	7,61	6,59	122,77	0,28	№284,371 СБ дошк 2016
	рыба (минтай с/м БГ)		81,60	60,00						
	масса отварной рыбы			50,00						
соус молочный			18,00	18,00						№371 СБ дошк 2016
	Молоко		18,00	18,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Мука пшеничная		3,00	3,00						
	вода		3,50	3,50						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	масса соуса молочного			24,00						
	Яйцо		10,50	8,75						
	масса полуфабриката			80,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Пюре Картофельное		140			2,76	4,48	19,08	128,15	16,96	№ 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						
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016
	яблоки свежие		34,0	30,0						
	вода		183,0	183,0						
	сахар		6,0	6,0						
Хлеб пшеничный		20	20,0	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		695			19,15	18,14	86,61	593,05	30,12	
	ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое (молоко)		180			5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко		189,00	180,00						
Булочка с сахаром		75			4,31	7,13	45,65	262,50	0,41	№442 СБ шк 2017
	Мука пшеничная		45,00	45,00						
	Мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50						
	Сахарный песок		5,85	5,85						
	масло сливочное		2,10	2,10						
	Яйцо		4,32	3,60						
	Дрожжи сухие		0,38	0,38						
	Молоко		19,50	19,50						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Вода		17,70	17,70						
	Масса полуфабриката			88,50						
	Яйцо (на смазку изделий)		1,44	1,20						
	Масло растительное на смазку листов		1,00	1,00						
Итого:		255			9,54	11,63	54,30	358,90	2,75	
ВСЕГО:		1550,00			39,86	41,74	209,05	1378,64	38,60	

2 неделя

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
крупа пшеничная		22,50	22,50						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		68,00	68,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		3	3						
Чай с молоком,сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	404			10,49	12,23	50,91	371,68	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	120	120	120	1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	№386 СБ дошк.2016
Итого:	120			1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 СБ дошк 2016
капуста свежая		69,38	55,50						
масса прогретой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
сахар		1,00	1,00						
соль йодированная		0,60	0,60						
масло растительное		3,00	3,00						
Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,64	5,97	6,94	123,46	7,93	ТТК 535 23,12,2020
цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		17,5	11,4						
Лук репчатый		11,4	11,4						
Лук репчатый		1,19	1						
яйцо		0,96	0,8						
вода		1	1						
соль иодированная		0,1	0,1						
картофель		77,14	58						
капуста свежая		31,25	25						
морковь		12,5	10						
Лук репчатый		12	10,08						
Масло растительное		4	4						
соль иодированная		1,5	1,5						
Вода		130	130						
Сметана		7	7						
Гуляш из отварной говядины	40/40			10,32	8,15	2,62	125,00	0,56	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						
Каша гречневая вязкая	130			3,97	2,07	17,87	132,70		№ 303 сб шк 2017
Крупа гречневая		32,50	32,50						
Вода		104,00	104,00						
Масло сливочное		1,00	1,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Кисель	180			0,51	0,05	12,20	51,33	0,99	№ 648, сб шк2004
Кисель-концентрат		21,00	21,00						
Сахар		6,00	6,00						
вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной	35	35	35	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:	682			21,60	19,71	58,88	554,17	28,95	
ПОЛДНИК									
Запеканка творожная с повидлом	130/20			5,62	6,06	25,22	172,60	0,66	№251, сб дошк 2016
Творог		121,55	119,2						
Крупа манная		7,8	7,8						
Яйцо		6,5	5,4						
Сахар		10,40	10,4						
Сметана		5,20	5,2						
Масло сливочное		5,2	5,2						
Сухари панировочные		5,2	5,2						

	соль йодированная		0,7	0,7							
	повидло		20,0	20,0							
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180			2,58	3,10	13,60	91,89	0,54	№420 СБ дошк 2016	
Итого:		330			8,20	9,16	38,82	264,49	1,20		
ВСЕГО:		1536			42,10	41,70	173,82	1304,34	43,53		

День 7- ой

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180/3			5,84	5,65	30,68	213,26	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	180			2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дети2010
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10			2,35	4,52	17,41	119,88	0,16	
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
		10,00	10,00						
Итого:	408			11,05	12,58	54,07	375,81	2,19	
2 - ой ЗАВТРАК									
Сок (или нектар) в ассортименте	180	180,00	180,00	0,90		18,18	76,00	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180			0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
ОБЕД									
Салат из зеленого горошка к/с	50			1,49	2,59	3,12	41,80	5,50	№10 СБ дошк 2016
		80,16	48,00						
		2,50	2,50						
Суп картофельный с мясом птицы	180/10			4,03	3,89	22,17	148,21	8,87	№83 сб дошк 2016
		106,6	80						
		10	8,00						
		9,6	8,00						
		2	2						
		0,2	0,2						
		130	130						
		24,3	23						
			10,00						
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50			11,38	16,32	26,59	267,30	19,48	№148 ,сб дошк 2016
		62,50	62,50						
		2,50	2,50						
			50,00						
		116,90	70,00						
		31,92	24,00						
			22,00						
		24,00	20,00						
			16,00						
		21,00	17,00						
			15,00						
		0,80	0,80						
		5,00	5,00						
									№366 ,сб дошк 2016
		40,00	40,00						
		1,80	1,80						
		1,80	1,80						
		3,20	2,40						
		1,44	1,20						
		2,40	2,40						
		0,60	0,60						
		0,40	0,40						
		0,40	0,40						
			40,00						
			200,00						
Напиток из цитрусов	180			0,40	0,09	30,59	125	11,61	№392 СБ дошк 2016
		32,80	22,00						
		3,33	3,00						

	Сахар		10,00	10,00							
	вода		183,00	183,00							
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47	0	табл 6 стр 134,Дели + 2012	
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144,Дели + 2012	
Итого:		675			21,12	23,47	106,16	698,29	45,46	0,00	
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток (Кефир,ряженка,катык, йогурт/напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016	
Слойка сладкая	мука пшеничная	75	46,50	46,50	7,83	8,72	40,83	265,50	0,26	стр 150 СБКазань 1997	
	мука пшеничная на подпыл		1,50	1,50							
	яйцо		4,50	3,75							
	Масло сливочное		3,75	3,75							
	молоко		18,75	18,75							
	сахар		1,50	1,50							
	дрожжи сухие		0,60	0,60							
	соль иодированная		0,60	0,60							
	масса теста			75,00							
	прослойка:										
	сахар		7,50	7,50							
	Масло сливочное		3,75	3,75							
	масса полуфабриката			86,20							
	яйцо для смазки изделий		1,20	1,00							
	масло растительное для смазки листов		0,20	0,20							
Итого:		255			13,05	13,22	48,03	355,50	1,52		
ВСЕГО:		1518			46,12	49,27	226,44	1505,60	52,77		

День 8 - ой

Наименование блюдо и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов	
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды				
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5			5,17	5,76	29,13	191,69	1,05	ТТК №4Д	
		22,50	22,50							
		158,00	158,00							
		2,50	2,50							
		0,50	0,50							
		3,00	3,00							
Какао с молоком	180			3,67	3,19	5,99	58,83	1,43	№397 Дели2010	
		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	15,51	111,68		№1 Дели2010	
		30,00	30,00							
		5,00	5,00							
Итого:	400			11,13	13,45	50,62	362,20	2,48		
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки,или апельсин, или банан,или мандарин)	100	100	100	2,70	2,88	12,47	86,02	10,00	№386 СБ дошк.2016	
Итого:	100			2,70	2,88	12,47	86,02	10,00		
ОБЕД										
Винегрет с солеными огурцами	60			0,84	6,02	4,37	75,04	5,78	№46,сб дошк 2016	
		20,64	15,00							
		15,30	12,00							
		11,40	9,00							
		21,84	12,00							
		3,60	3,60							
		10,71	9,00							
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками,со сметаной	180/10/7			3,79	4,47	18,97	132,10	11,61	№73,128,сб дошк 2016	
		50,00	40,00							
		31,92	24,00							
		12,50	10,00							
		9,52	8,00							
		4,00	4,00							
		1,50	1,50							
		140,00	140,00							
		11,90	11,40							
		11,40	11,40							
		1,19	1,00							
		1,00	1,00							
		0,96	0,80							
		0,10	0,10							

Кофейный напиток с молоком	Сахар		2,50	2,50							
	соль иодированная		0,50	0,50							
	Масло сливочное	180	3,00	3,00	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17	№395 Дели2010	
Бутерброд с маслом сливочным	Кофейный напиток		2,50	2,50							
	Сахар		6,00	6,00							
	Молоко		90,00	90,00							
	Вода	30/5	108,00	108,00	2,29	4,50	15,51	111,68		№1 Дели2010	
	Батон нарезной		30,00	30,00							
	Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:		400			10,59	13,83	53,35	388,88	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		150	150	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№386 СБ дошк.2016	
Итого:		150			1,35	0,30	12,15	64,50	90,00		
ОБЕД											
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12, сб дошк2016	
	кукуруза к/с		77,66	46,50							
	масло растительное		3,00	3,00							
	сахар		1,00	1,00							
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		180			2,05	4,43	15,30	142,60	0,40	№94 сб дошк2016	
	Мука пшеничная		15,00	15,00							
	Яйцо		4,80	4,00							
	вода		2,80	2,80							
	соль иодированная		0,20	0,20							
	Масса лапши			16,00							
	Морковь		10,00	8,00							
	Лук репчатый		9,52	8,00							
	Масло растительное		4,00	4,00							
	бульон		170,00	170,00							
	соль иодированная		1,00	1,00							
Биточки "Домашние"		70			8,18	7,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569	
	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный		83,25	55,13							
	морковь		16,4	13,12							
	Лук репчатый		12,6	10,5							
	соль иодированная		0,57	0,57							
	яйцо		0,84	0,7							
	Мука пшеничная		5,25	5,25							
	масло растительное		2,6	2,6							
Капуста тушеная		130			3,58	3,74	18,26	108,93	22,31	№ 303 сб шк 2017	
	капуста свежая		186,30	149,00							
	масло растительное		4,55	4,55							
	морковь		3,25	2,60							
	лук репчатый		6,19	5,20							
	томатная паста		3,12	3,12							
	мука пшеничная		1,56	1,56							
	сахар		1,00	1,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
Напиток из яблок		180			0,14	0,14	9,32	39,92	3,40	№390 СБ дошк 2016	
	яблоки свежие		34,00	30,00							
	вода		183,00	183,00							
	сахар		6,00	6,00							
Хлеб ржаной		35	35,00	35,00	2,31	0,42	13,85	69,23		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:		645			17,69	18,92	75,70	565,08	30,83		
ПОЛДНИК											
Макаронные изделия отварные с сыром		150			1,55	4,42	20,79	139,69		№204 СБ шк 2017	
	макаронные изделия		49,00	49,00							
	соль йодированная		0,50	0,50							
	Вода питьевая		294,00	294,00							
	Масло сливочное		2,50	2,50							
	сыр голландский		10,20	10,00							
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,23	4,50	8,65	96,40	2,34	№419 СБ дошк 2016	
Хлеб пшеничный		20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012	
Итого:		350			8,30	9,08	39,28	283,09	2,34		
ВСЕГО:		1545			37,93	42,13	180,48	1301,55	125,20		
ИТОГО за 10 дней		15478,00			414,73	440,15	2024,58	13773,10	587,89		

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%