

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

День 1-ый



Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
				брutto	нетто	белки	жидк.	угл-ды		
ЗАВТРАК										
Каша "Дружка" молочная с маслом сливочным	180/5					5,36	9,85	29,49	229,05	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	10,35	74,58	1,17 №414 Дели 2016
Кофейный напиток		2,50	2,50							
Сахар		6,00	6,00							
Молоко		90,00	90,00							
Вода		108,00	108,00							
Бутерброд с маслом сливочным	30/5					2,29	4,50	15,49	111,68	№1 Дели 2016
Батон нарезной		30,00	30,00							
Масло сливочное		5,00	5,00							
Итого:	400					10,50	16,76	55,33	415,31	2,03
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	180/3					5,31	4,58	8,00	91,50	1,26 №420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00							
сахар		3,00	3,00							
Итого:	183					5,31	4,58	8,00	91,50	1,26
ОБЕД										
Икра кабачковая	50					0,45	2,35	2,97	34,80	2,77 №54 СБ дошк. 2016
икра кабачковая		51,00	50,00							
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10					4,93	3,80	12,68	114,56	6,18 №88, сб дошк 2016
говядина (котлетное мясо)		11,97	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		0,6	0,6							
Масса полуфабриката			14,3							
масса готовых фрикаделек			10							
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		0,70	0,70							
Вода		132,00	132,00							
Котлеты рубленые из говядины	70					11,79	13,09	11,51	211,06	0,84 СБ дошкольн. №299, 2016
говядина (котлетное мясо)		51,16	49							
или фарш говяжий		51,16	49							
Лук репчатый		15,1	12,6							
масло растительное		1,5	1,5							
Хлеб пшеничный		11	11							
вода питьевая		14,00	14,00							
сухари панировочные		7	7							
соль иодированная		0,7	0,7							
масса полуфабриката			84							
масло растительное		0,8	0,8							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3					3,80	2,37	26,43	141,96	1,36 №180, сб дошк 2016
крупа гречневая		54,70	54,70							
вода питьевая		82,00	82,00							
соль иодированная		0,33	0,33							
масса каши			115,00							
морковь		22,00	17,00							
лук репчатый		2,40	2,00							
масса каши с овощами			130,00							
масло сливочное		3,00	3,00							
Напиток из сухофруктов	180					0,60	0,08	16,81	72	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 рожаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012	
Итого:	693			26,44	22,43	100,54	721,84	11,80		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг рыбный	60/20					11,97	3,91	5,87	106,67	0,46 №286 СБ дошк 2016

		рыба (минтай с/м БГ)	68,34	50,25							
		масса отварной рыбы		39,75							
		Хлеб пшеничный	8,25	8,25							
		яйцо	6,3	5,25							
		молоко	12	12							
		масло сливочное	2,25	2,25							
		соль иодированная	0,4	0,4							
		Масло растительное	1	1							
		масса пудинга		60							
		Соус молочный									
		молоко	10	10							
		масло сливочное	1,1	1,1							
		Мука пшеничная	1,1	1,1							
		Вода	10	10							
		Сахар	0,2	0,2							
		соль иодированная	0,13	0,13							
		масса соуса		20							
Пюре Картофельное			140		2,86	4,48	19,08	128,10	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							
Чай (зеленый) с сахаром			180/6		0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410,411 Дели2016	
		чай зеленый весовой	0,45	0,45							
		сахар	6,00	6,00							
		Вода	180,00	180,00							
Кондитерское изделие	вафли		20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		
Хлеб пшеничный			30	30,00	30,00	1,90	0,20	12,30	58,81	0,00	табл б стр 136,Дели+2012
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:			556		17,94	15,11	65,56	473,02	27,45		
ВСЕГО:			1832,00		60,20	58,88	229,44	1701,67	42,54		

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3				4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
				22,50	22,50					
				Молоко	90,00	90,00				
				вода	68,00	68,00				
				Сахар	2,50	2,50				
				соль иодированная	0,50	0,50				
				Масло сливочное	3,00	3,00				
Какао с молоком	180/6				3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели2016
				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	0,07	№3 сб дошк2016
				Батон нарезной	30,00	30,00				
				Сыр	5,10	5,00				
				Масло сливочное	5,00	5,00				
Итого:	403				12,09	16,87	55,74	426,87	2,36	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир,риженка,кэтик,напиток ацидофильный)	180				5,22	4,50	7,56	91,80	0,45	№420 СБ дошк 2016
				кисломолочный напиток	185	180				
Итого:	180				5,22	4,50	7,56	91,80	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови	60				0,79	0,06	4,55	21,80	1,56	ТТК
				морковь	72,00	57,60				
				масло растительное	3,00	3,00				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7				1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63,сбдошк2016
				Капуста свежая	20,00	16,00				
				Картофель	21,28	16,00				
				Морковь	12,50	10,00				
				Лук репчатый	9,52	8,00				
				Свекла	41,00	32,00				
				Сахар	0,90	0,90				
				Томат-паста	1,00	1,00				
				Масло растительное	4,00	4,00				
				соль иодированная	0,60	0,60				
				Бульон	140,00	140,00				
				Сметана	7,00	7,00				
Плов из отварной птицы	200				11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сбдошк2016
				цыпленка-бройлеры с/м	78,00	73,6				
				масса отварной птицы		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	0,8	0,8				
				масса гарнира		168,0				
Компот из свежих яблок	180				0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	342 сб шк 2017
				яблоки свежие	31,92	28,00				
				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	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	697			18,49	16,64	99,70	643,07	10,26	
									УПЛОТНЕННЫЙ ПОДДНИК
Запеканка творожная с молоком гущенным	130/20			24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
Творог		121,55	119,20						
Крупа манная		7,80	7,80						
Яйца		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						
молоко гущенное		20,40	20,00						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6,00	6,00						
лимон		8,00	7,00						
Вода		180,00	180,00						
Булочка дорожная	50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
Мука пшеничная		30,50	30,00						
мука пшеничная на подсып.		1,00	1,00						
Сахар		6,00	6,00						
Масло сливочное		6,50	6,50						
соль иодированная		0,30	0,30						
дрожжи сухие		0,20	0,20						
вода		15,30	15,30						
масса полуфабриката			57,00						
для крошки:									
мука пшеничная		1,20	1,20						
масло сливочное		1,00	1,00						
масса крошки			2,00						
масло растительное для смазки									
изделий		1,00	1,00						
Сок в инд.упаковке	125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Итого:	518			28,34	27,07	77,70	668,68	5,87	
ВСЕГО:	1798,00			64,14	65,08	240,70	1830,42	18,94	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша яичная молочная с маслом сливочным	180/5				6,06	6,99	30,07	228,00	
Крупа яичная		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		5,00	5,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№ 413 сб дошк 2016
чай весовой		0,45	0,45						
Сахар		6	6						
Молоко		92	90						
Вода		90	90						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			11,38	13,89	56,04	415,44	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Итого:	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60				0,84	3,05	5,42	52,44	2,79
капуста свежая		70,00	55,50						
масса прогретой капусты			50,00						
морковь		7,50	6,00						
Сахар		1,00	1,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
соль иодированная		0,30	0,30						
Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне	180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
крупа пшеничная		12,00	12,00						
картофель		80,00	60,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		2,00	2,00						
соль иодированная		1,30	1,30						
Бульон		120,00	120,00						
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	50/25			5,79	6,24	4,43	96,78	0,11	ТТК 748 от 03.10.2022
цыпленка - бройлеры с/м		49,30	32,00						
или фарш куриный		33,60	32,00						
вода		5,00	5,00						
крупа гречневая		5,90	5,90						
масса отварной рассыпчатой гречневой каши			12,50						

Лук репчатый	18,00	15,00						
Масло растительное	2,50	2,50						
масса припущеного лука		7,50						
соль иодированная	0,25	0,25						
мука пшеничная	3,50	3,50						
масса полуфабриката		60,00						
соус сметанно- томатный:		25,00						
сметана	6,25	6,25						
мука пшеничная	1,88	1,88						
вода	18,75	18,75						
томатная паста	1,00	1,00						
соль иодированная	0,20	0,20						
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3		4,91	3,13	27,60	158,16		№219 Сб дошк 2016
макаронные изделия	45,50	45,50						
вода	275,00	275,00						
соль иодированная	0,50	0,50						
Масло сливочное	3,00	3,00						
Кисель	180		0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Кисель-концентрат	21,00	21,00						
Сахар	6,00	6,00						
вода	180,00	180,00						
Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,85	47,05	0,00
Хлеб рожаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:	693		17,99	15,16	90,04	580,60	9,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Биточки рубленые из рыбы	80			9,76	6,21	11,74	142,4	0,25
рыба (минтай с/м БГ)	82,20	60,00						
или фарш рыбный	63,00	60,00						
крупа манная	2,10	2,10						
яйцо	1,44	1,20						
Лук репчатый	18,00	15,00						
вода	11,20	11,20						
соль иодированная	0,65	0,65						
сахар	0,16	0,16						
сухари панировочные	8,00	8,00						
Масло растительное	2,00	2,00						
Масса полуфабриката		94,40						
Картофель тушеный с овощами в соусе	140			3,05	11,75	21,15	201,60	36,09
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			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92
шиповник	18,4	18						
сахар	6	6						
вода	180	180						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40	
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	556			17,60	20,81	79,02	576,35	90,26
ВСЕГО:	1835			52,20	54,36	233,74	1668,69	103,81

День 4 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур			
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5								
Крупа геркулесовая		22,50	22,50	7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6								
Кофейный напиток		2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Сахар		6,00	6,00						
Молоко		90,00	90,00						
Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5								
Батон нарезной		30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильтрный)	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
Итого:	180			2,67	2,98	12,55	88,91	1,44	
ОБЕД									
Салат из кукурузы к/с	50			1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	№12 СБ дошк 2016
кукуруза к/с		77,66	46,50						

Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	сахар масло растительное	1,00 3,00	1,00 3,00							
	Картофель	53,2	40	6,29	5,65	11,94	132,94	4,43	№87, сб дошк2016	
	Горох	16,2	16							
	Морковь	12,8	10,00							
	Лук репчатый	9,6	8,00							
	Масло растительное	4	4							
	соль иодированная	0,7	0,7							
	вода питьевая	140	140							
	Говядина б/к (котлетное мясо)	11,97	11,4							
	или фарш говяжий	11,97	11,4							
	Лук репчатый	1,19	1							
	Яйцо куриное	0,96	0,8							
	Вода питьевая	1	1							
	Соль йодированная	0,1	0,1							
	масса полуфабриката	14,3								
Котлеты рубленые из говядины		70		11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	СБ дошкольн. №299, 2016	
	говядина (котлетное мясо)	51,16	49							
	или фарш говяжий	51,16	49							
	Лук репчатый	15,1	12,6							
	масло растительное	1,5	1,5							
	Хлеб пшеничный	11	11							
	вода питьевая	14,00	14,00							
	сухари панировочные	7	7							
	соль иодированная	0,7	0,7							
	масса полуфабриката	84								
	масло растительное	0,8	0,8							
Капуста тушеная		130		2,65	4,78	10,26	100,10		22,20	№ 303 сб шк 2017
	капуста свежая	186,3	149							
	масло растительное	4,55	4,55							
	морковь	3,25	2,6							
	лук репчатый	6,19	5,2							
	томатная паста	3,12	3,12							
	мука пшеничная	1,56	1,56							
	сахар	1	1							
	соль йодированная	0,5	0,5							
Компот из урюка		180		0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016	
	урюк	18,4	18,0							
	Сахар	6	6,0							
	вода	183	183,0							
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб рожаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144,Дели + 2012
Итого:		690		27,45	27,36	84,47	709,89	34,56		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет с сыром		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,35	№229,сб дошк2016
	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							
Кондитерское изделие	крекер	20	20,00	20,00	1,80	3,59	12,77	89,74		табл 6 стр 134,Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели2016
Итого:		511			15,89	16,93	71,82	474,41	2,88	
ВСЕГО:		1787			58,61	63,71	228,51	1711,38	40,91	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур	
				брutto	нетто	белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК										
Суп молочный со звездочками	200					5,75	5,21	16,83	132,40	
	суповая засыпка (звездочки)	16,00	16,00							
	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	
	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	
	Батон нарезной	30,00	30,00							
	Сыр	5,10	5,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
Итого:		426			13,03	14,23	48,14	367,91	2,23	
2 - ой ЗАВТРАК	180					5,22	4,50	8,64	96,30	
Молоко кипяченое (молоко)									2,34	№419 СБ дошк 2016
	молоко	189,00	180,00							

Итого:	180		5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	
ОБЕД								
Икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80	2,77 №54 СБ дошк. 2016
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	180/10/5			3,00	5,74	10,11	111,14	9,57 №81 сбдошк 2016
Картофель	71,82	54,00						
капуста свежая	18,00	14,40						
Морковь	9,00	7,20						
Лук репчатый	8,64	7,20						
Масло растительное	3,60	3,60						
огурцы соленые	19,66	10,80						
соль iodированная	0,70	0,70						
бульон	126,00	126,00						
Сметана	5,00	5,00						
цыпленка-бройлеры с/м или фарши куриный	17,50	11,40						
Лук репчатый	11,97	11,40						
Яйцо куриное	0,96	0,80						
Вода питьевая	1,00	1,00						
Соль iodированная	0,10	0,10						
Пудинг рыбный	60/20			11,97	3,91	5,87	106,67	0,46 №286 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ)	68,34	50,25						
масса отварной рыбы		39,75						
Хлеб пшеничный	8,25	8,25						
яйцо	6,3	5,25						
молоко	12	12						
масло сливочное	2,25	2,25						
соль iodированная	0,4	0,4						
Масло растительное	1	1						
масса пудинга		60						
Соус молочный								
молоко	10	10						
масло сливочное	1,1	1,1						
Мука пшеничная	1,1	1,1						
Вода	10	10						
Сахар	0,2	0,2						
соль iodированная	0,13	0,13						
масса соуса		20						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/3			3,14	5,46	32,56	192,01	№304 сб шк 2017
Крупа рисовая	46,80	46,80						
соль iodированная	2,60	2,60						
Вода питьевая	281,70	281,70						
Масло сливочное	3,00	3,00						
Компот из изюма и яблок	180			0,35	0,12	26,2	108	1,44 ТТК
яблоки свежие	14,80	14,50						
изюм	9,20	9,00						
масса отварных сухофруктов		14,40						
Вода	183,00	183,00						
сахар	6,00	6,00						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	683			21,88	18,12	95,55	641,81	14,24
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Салат из свеклы отварной	50				0,70	3,01	4,13	46,40 3,33 №52 сб шк 2017
свекла	60,80	47,50						
Масло растительное	3,00	3,00						
Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/30				17,88	18,84	21,55	317,99 5,12 №308 СБ дошк 2016
говядина (котлетное мясо)	39,00	37,50						
или фарш говяжий	39,40	37,50						
масло сливочное	2,80	2,80						
масса готового мясного 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 припущеного лука		7,70						
Масло сливочное	1,80	1,80						
соль iodированная	0,60	0,60						
сухари панировочные	3,20	3,20						
масса полуфабриката		175,00						
выход готовой запеканки		150,00						
Соус сметанный :		30,00						
Сметана	7,50	7,50						
Мука пшеничная	2,00	2,00						
вода	22,50	22,50						
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7				0,13	0,03	6,23	26,48 2,83 №412 Дели 2016
чай весовой	0,45	0,45						
Сахар	6,00	6,00						
лимон	8,00	7,00						
Вода	180,00	180,00						
Пирожок печений с повидлом	60				3,50	3,75	34,77	187,00 0,03 №437 сб дошк 2016
Мука пшеничная в/с	30	30						
Мука пшеничная в/с	1,32	1,32						

Масло сливочное		1,32	1,32						
Сахарный песок		2,04	2,04						
Яйцо куриное		1,8	1,5						
Соль йодированная		0,5	0,5						
Дрожжи сухие		0,36	0,36						
вода питьевая		14,04	14,04						
Повидло		27,6	27						
Масло растительное		0,19	0,19						
Яйцо куриное		1,44	1,2						
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Фрукты свежие (блоки, или апельсин, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ доп.к.2016
Итого:	613			24,90	26,27	91,25	695,44	21,31	
ВСЕГО:	1902			65,03	63,12	243,58	1801,46	40,12	

2 неделя

День 6 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
			брutto	нетто	белки	жиры	углы-ды	
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5				5,19	6,78	24,95	197,44
крупа пшеничная		22,50	22,50					
Молоко		90,00	90,00					
Вода		68,00	68,00					
Сахар		2,50	2,50					
соль йодированная		0,50	0,50					
Масло сливочное		5	5					
Чай с молоком, сахаром	180/6				3,03	2,40	10,48	75,76
чай весовой		0,45	0,45					
Сахар		6	6					
Молоко		92	90					
Вода		90	90					
Бутерброд с маслом сливочным	30/5				2,29	4,50	15,49	111,68
Батон нарезной		30,00	30,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Итого:	406				10,51	13,68	50,92	384,88
2 - ой ЗАВТРАК								
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, кисель, йогурт)	180				2,58	3,10	13,60	91,89
кисломолочный напиток		185	180					
Итого:	180				2,58	3,10	13,60	91,89
ОБЕД								
Салат из моркови	60				0,79	0,06	4,55	21,80
морковь		72,00	57,60					
масло растительное		3,00	3,00					
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	180/7				1,48	4,59	8,12	85,97
Капуста свежая		20,00	16,00					
Картофель		21,28	16,00					
Морковь		12,50	10,00					
Лук репчатый		9,52	8,00					
Свекла		41,00	32,00					
Сахар		0,90	0,90					
Томат-паста		1,00	1,00					
Масло растительное		4,00	4,00					
соль йодированная		0,60	0,60					
Бульон		140,00	140,00					
Сметана		7,00	7,00					
Бефстроганов из отварной говядины	40/40				11,55	9,80	3,02	144,80
Говядина лопатка б/к		64,00	64,00					
Соль йодированная		0,40	0,40					
Сметана		9,00	9,00					
Мука пшеничная в/с		2,70	2,70					
вода питьевая		27,00	27,00					
Соль йодированная		0,32	0,32					
Лук репчатый		9,60	8,00					
Масло сливочное		0,80	0,80					
Вермишель отварная	130				3,72	1,26	27,63	141,76
вермишель		45,50	45,50					
соль йодированная		0,35	0,35					
Вода		275,00	275,00					
Масло сливочное		2,00	2,00					
Напиток из сухофруктов	180				0,60	0,08	16,81	72
сухофрукты		15,30	15,00					
Сахар		6,00	6,00					
вода		183,00	183,00					
Хлеб рожаной	45	45	45	2,97	0,54	17,84	89,19	табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	682			21,11	16,33	77,97	555,04	10,22
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Батрушка королевская	150				18,44	10,96	58,36	404,00
посыпка низ:								
Масло сливочное		10,70	10,7					
Мука пшеничная		21,0	21,0					
Сахарный песок		10,7	10,7					
творожная начинка:								
Творог		78,50	78,5					
Сахарный песок		15,00	15,0					
Йодо куриное		18,0	15,0					

	посыпка низ: Масло сливочное Мука пшеничная Сахарный песок		4,25 7,80 4,25	4,25 7,80 4,25						
Напиток из шиповника		180		0,61	0,25	6,68	63,04	90,00		№399 сб.допнк 2016
	шиповник	18,4	18							
	сахар	6	6							
	вода	180	180							
Кондитерское изделие	печенье	20	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136,Длели +2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50	№418 Длели2016
Итого:		475			21,15	13,17	92,52	603,78	92,50	
ВСЕГО:		1743			55,35	46,28	235,01	1635,59	104,64	

День 7- ой

	яблоки свежие	31,92	28,00						
	сахар	6,00	6,00						
	вода	183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:		680			18,95	19,18	99,20	661,19	27,09
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Биточки рубленые из рыбы		70			8,54	5,43	10,28	124,60	0,22
	рыба (минтай с/м БГ)	71,4	52,5						
	или фарш рыбный	55,1	52,5						
	крупа манная	1,8	1,8						
	яйцо	1,26	1,05						
	Лук репчатый	15,5	13,0						
	вода	10,0	10,0						
	соль йодированная	0,5	0,5						
	сахар	0,2	0,2						
	сухари панировочные	7,0	7,0						
	Масло растительное	1,8	1,8						
	Масса полуфабриката		83,0						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	1,36
	крупа гречневая	54,70	54,70						
	вода питьевая	82,00	82,00						
	соль йодированная	0,33	0,33						
	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 мармеладом		160/10			0	0	19,32	72,89	0,02
	чай весовой	0,45	0,45						
	вода питьевая	160	160						
	мармелад	10	10						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Итого:		503			15,02	8,44	80,60	457,02	11,60
ВСЕГО:		1782			53,12	48,76	243,71	1658,30	41,12

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
				брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5				5,17	4,31	29,13	178,49	1,05
				22,50	22,50				
				158,00	158,00				
				2,50	2,50				
				0,50	0,50				
				5,00	5,00				
Какао с молоком	180				3,67	3,19	10,87	90,78	1,43
				2,00	2,00				
				6,00	6,00				
				110,00	110,00				
				80,00	80,00				
Бутерброд с маслом сливочным	30/5				2,29	4,50	15,49	111,68	
				30,00	30,00				
				5,00	5,00				
Итого:	400				11,13	12,00	55,49	380,95	2,48
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180	189,00	180,00		5,22	4,50	8,64	96,30	2,34
Итого:	180				5,22	4,50	8,64	96,30	2,34
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы	60				0,86	3,66	5,01	56,34	5,70
				72,96	57,00				
				3,60	3,60				
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7				1,36	4,59	4,77	70,02	8,00
				50,00	40,00				
				31,92	24,00				
				12,50	10,00				
				9,52	8,00				
				4,00	4,00				
				0,70	0,70				
				140,00	140,00				
				7,00	7,00				
Жаркое из филе птицы	200				15,67	10,64	19,60	236,20	0,72
				107,3	101,2				
					44				
				193	145,1				
				15	12,5				
				7,9	6,3				
				5,1	5,1				
				0,8	0,8				
				25,1	25,1				
Компот из яблок	180				0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
				18,40	18,00				

табл 6 стр 144, Дели + 2012

ТТК №3

№180, сб дошк 2016

№397 Дели 2010

№1 Дели 2010

№419 СБ дошк 2016

ТТК 580/а от 24.06.2020

№394 сб дошк 2016

	Сахар вода		6,00 183,00	6,00 183,00					
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	
Итого:		672			21,26	19,45	63,82	519,95	16,86
									табл 6 стр 144, Дели + 2012
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Омлет натуральный		150			11,12	13,08	25,64	237,07	0,28
	яйцо		96	80					
	молоко		75	75					
	масса омлетной смеси			155					
	масло сливочное		2,5	2,5					
	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
	чай весовой		0,45	0,45					
	сахар		6,00	6,00					
	Вода		180,00	180,00					
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00	
	Мука пшеничная		31,00	31,00					
	Мука пшеничная		1,00	1,00					
	дрожжи сухие		0,40	0,40					
	соль иодированная		0,40	0,40					
	Сахар		1,00	1,00					
	Масло сливочное		2,50	2,50					
	Яйцо		3,00	2,50					
	молоко		12,50	12,50					
	масса теста			50,00					
	Сахар		5,00	5,00					
	Масло сливочное		2,50	2,50					
	масса пд			57,50					
	яйцо		0,90	0,75					
	Масло растительное		0,13	0,13					
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,60	0,00	12,60	53,34	2,50
Итого:		541			18,29	18,15	84,25	536,08	2,81
ВСЕГО:		1793			55,90	54,10	212,20	1533,28	24,49

День 9-ый

	Лук репчатый	18	15							
	Масло растительное	1,5	1,5							
	масса пропаренного лука		8							
	соль иодированная	0,57	0,57							
	яйцо	0,84	0,7							
	Мука пшеничная	5,25	5,25							
	масса полуфабриката		82,6							
	масло растительное	2,6	2,6							
Капуста тушеная		130		2,65	4,78	10,26	100,10	22,20	№ 354 сб шк 2016	
	капуста свежая	186,30	149							
	масло растительное	4,55	4,55							
	морковь	3,25	2,6							
	лук репчатый	6,24	5,2							
	томатная паста	3,12	3,12							
	мука пшеничная	1,56	1,56							
	сахар	1	1							
	соль йодированная	0,5	0,5							
Кисель		180		0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК	
	Кисель-концентрат	21,00	21,00							
	Сахар	6,00	6,00							
	вода	180,00	180,00							
Хлеб рожаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		675		21,29	18,92	72,14	545,08	25,42		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК

Пудинг творожный с повидлом	130/20									
	Творог	112,06	110,50							
	Манная крупа	10,40	10,40							
	Яйцо	7,80	6,50							
	Сахарный песок	10,40	10,40							
	Соль йодированная	0,50	0,50							
	Масло сливочное	5,20	5,20							
	Сухари панировочные	5,20	5,20							
	Сметана	5,20	5,20							
	повидло	20,40	20,00							
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7									
	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6,00	6,00							
	лимон	8,00	7,00							
	Вода	180,00	180,00							
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:	443			20,35	14,44	62,56	463,18	13,24		
ВСЕГО:	1707			58,71	49,54	212,37	1534,76	42,38		

День 10 - й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)	вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5				7,46	9,52	33,83	251,91	0,86	ТТК №5Д
			22,50	22,50						
			158,00	158,00						
			Сахар	2,50	2,50					
			соль йодированная	0,50	0,50					
			Масло сливочное	5,00	5,00					
Кофеинный напиток с молоком	180/6				2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№395 Дели2010
			Кофеинный 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	111,68		№1 Дели2010
			Батон нарезной	30,00	30,00					
			Масло сливочное	5,00	5,00					
Итого:	406			12,60	16,43	59,67	438,17	2,03		
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	180				5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
			молоко	189,00	180,00					
Итого:	180			5,22	4,50	8,64	96,30	2,34		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты	60				0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
			капуста свежая	70,00	55,50					
			масса прогретой капусты		50,00					
			морковь	7,50	6,00					
			Сахар	1,00	1,00					
			Масло растительное	3,00	3,00					
			соль йодированная	0,30	0,30					
Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной	180/7				2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	№82 сбдошк 2016
			Картофель	79,80	60,00					
			Крупа перловая	8,00	8,00					
			Морковь	10,00	8,00					
			Лук репчатый	4,76	4,00					
			Масло растительное	3,00	3,00					
			огурцы соленые	21,84	12,00					
			соль йодированная	0,70	0,70					
			Бульон	132,00	132,00					
			Сметана	7,00	7,00					
Гуляши из отварной говядины	40/40				10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	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						
	Вода питьевая	30,00	30,00						
	томатная паста	1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с	2,00	2,00						
	масло растительное	2,70	2,70						
Макаронные изделия отварные		130		3,92	3,36	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
	макаронные изделия	45,50	45,50						
	вода	275,00	275,00						
	соль иодированная	0,50	0,50						
	Масло сливочное	2,00	2,00						
Компот из изюма и яблок		180		0,35	0,12	26,2	108,00	1,44	ТТК
	яблоки свежие	14,80	14,50						
	изюм	9,20	9,00						
	масса отварных сухофруктов		14,40						
	Вода	183,00	183,00						
	сахар	6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		682		21,76	26,34	105,32	724,43	11,08	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Котлеты рыбные		70							
	рыба (минтай с/м БГ)	63,30	46,2		8,99	4,26	7,82	101,72	0,46
	соль иодированная	0,7	0,7						
	хлеб пшеничный	12,6	12,6						
	молоко	18,20	18,2						
	сухари панировочные	7,0	7,0						
	масса полуфабриката		81,0						
	масло растительное	3,0	3,0						
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2			3,13	2,48	31,72	161,79	№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая	46,80	46,80						
	соль иодированная	0,60	0,60						
	Вода питьевая	281,70	281,70						
	Масло сливочное	2,00	2,00						
Напиток из шиповника		180/6							
	Шиповник	18,4	18		0,61	0,25	6,68	31,38	43,92
	сахар	6	6						
	Вода питьевая	180	180						
Кондитерское изделие	печенье	40	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 156, Дели + 2012
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50
Итого:		583		18,64	11,14	103,38	585,26	46,88	
ВСЕГО:		1851		58,23	58,42	277,01	1844,16	62,33	
ИТОГО за 10 дней		18030,00		581,47	562,24	2356,26	16919,70	521,28	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1803,00		58,15	56,22	235,63	1691,97	52,13	

Примечание:

- Предусмотренные среднесуточные нормы, установленные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
- При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №14)
- При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010г.
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общебразовательных школах, Тутельян В.А. Москва 2004 г.
 - Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Москва Дели Плюс 2012 г.
 - Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы выпуск 4,2003
 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010
 - Сборник рецептур на приготовление пищи для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели плюс 2016г.
- В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:
говядина I категории упитанности ;
сельскоземельная птица охлажденная потрошения
рыба мороженая крупу или средняя потрошения 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%