

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

с/д

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр.)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5			6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			11,98	14,01	71,50	460,46	2,03	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, хатык, напиток ацидофильный)	180/3			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ-дошк 2016
		185,00	180,00						
		3,00	3,00						
Итого:	183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	60			0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	№71 сБ 2017
		61,20	60,00						
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне, с гренками	180/10			5,20	3,95	19,51	143,56	4,19	№87, сБ дошк 2016
		53,20	40,00						
		16,20	16,00						
		12,80	10,00						
		9,60	8,00						
		4,00	4,00						
		0,60	0,60						
		140,00	140,00						
		10	10						
		18,75	15,75						
Плов из отварной птицы	200			11,19	10,93	31,80	242,55	0,18	№321 сБ дошк 2016
		78,00	73,6						
		8,0	8,0						
		11,9	10,00						
		16,3	13,00						
		55,0	55,0						
		86,0	86,0						
		0,8	0,8						
			168,0						
Компот из урюка	180/6			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сБ дошк 2016
		18,4	18,0						
			28,8						
		6	6,0						
		183	183,0						
Хлеб ржаной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	681			20,42	15,56	88,03	596,70	17,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарин)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Котлеты рыбные	70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сБ шк 2017
		63,30	46,2						
		0,7	0,7						
		12,6	12,6						
		18,20	18,2						
		7,0	7,0						
			81,0						
		3,0	3,0						
Пюре Картофельное	140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
		159,60	119,70						
		22,12	21,00						
		5,00	5,00						
		0,52	0,52						
Чай с сахаром	180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дели 2016
		0,45	0,45						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 10 стр 202, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	546			15,34	15,50	69,98	479,92	27,45	
ВСЕГО:	1816			52,96	49,58	239,70	1639,08	48,05	

Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	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
Крупа полбяная			22,50	22,50						
Молоко			90,00	90,00						
вода			68,00	68,00						
Сахар			2,50	2,50						
соль иодированная			0,50	0,50						
Масло сливочное			3,00	3,00						
Какао с молоком		180/6			3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Какао-порошок			2,00	2,00						
Сахар			6,00	6,00						
Молоко			110,00	110,00						
Вода			80,00	80,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2010
Батон нарезной			30,00	30,00						
Сыр			5,10	5,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Итого:		409			12,09	16,87	55,74	426,87	2,33	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток			185	180						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	91,80	0,54	
ОБЕД										
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
капуста свежая			69,38	55,50						
масса пропаренной 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						
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7			1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сб дошк 2016
Капуста свежая			18,75	15,00						
Картофель			19,95	15,00						
Морковь			12,50	10,00						
Лук репчатый			9,60	8,00						
Свекла			38,40	30,00						
Сахар			0,90	0,90						
Томат-паста			1,00	1,00						
Масло растительное			3,60	3,60						
соль иодированная			0,60	0,60						
Бульон			140,00	140,00						
Сметана			7,00	7,00						
Биточки "Домашние"		70			10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
пыльца - бройлеры с/м или фарш куриный			84,9	55,13						
морковь			57,89	55,13						
Лук репчатый			16,53	13,12						
Масло растительное			18	15						
масса припущенного лука			1,5	1,5						
соль иодированная				8						
яйцо			0,57	0,57						
Мука пшеничная			0,84	0,7						
масса полуфабриката			5,25	5,25						
масло растительное				82,6						
			2,6	2,6						
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		130/3			3,80	2,37	26,43	141,96	0,48	№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	71,52	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	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144 Дели + 2012
Итого:		700			21,99	19,11	101,87	656,25	11,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
Запеканка творожная с повидлом		130/20			22,82	20,06	25,55	372,60	0,54	№251, сб дошк 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						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№410,412 Дели 2016

Булочка дорожная	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
		50			3,39	6,98	26,07	181,00		№453 сб дошк2016
	Мука пшеничная		30,50	30,00						
	мука пшеничная на подъем		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:		518			26,97	27,07	70,48	633,08	5,87	
ВСЕГО:		1807			22,82	67,55	235,64	1808,00	20,44	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		(в гр)	(в гр)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5			5,36	9,85	29,49	229,05	0,86	ТТК №7Д
		13,50	13,50						
		10,00	10,00						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5	5						
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	15,49	111,60		№1 Дети2010
		30,00	30,00						
		5,00	5,00						
Итого:	406			10,68	16,75	55,46	416,41	2,24	
2 - ой ЗАВТРАК									
Молоко кипяченое (молоко)	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		189	180						
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД									
Огурцы свежие порционно	60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
		61,20	60,00						
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180			3,05	3,76	15,70	120,08	4,14	№91,128 сб дошк 2016
		79,8	60						
		9	7,20						
		8,6	7,20						
		1,8	1,8						
		0,6	0,6						
		135	135						
			30						
		9,12	9,12						
		0,96	0,96						
		3,17	2,64						
		14,40	14,40						
		0,20	0,20						
			27,00						
			30,00						
Рагу из овощей с филе грудок индейки	50/150			10,41	34,97	11,93	406,17	0,00	№148 ,сб дошк 2016
		65,63	62,50						
		0,50	0,50						
			50,00						
		63,44	47,70						
		30,00	24,00						
			22,00						
		24,00	20,00						
			16,00						
		43,75	35,00						
			31,00						
		0,80	0,80						
		5,00	5,00						
			40,00						
		40,00	40,00						
		1,80	1,80						
		1,80	1,80						
		3,00	2,40						
		1,44	1,20						
		2,40	2,40						
		0,60	0,60						
		0,40	0,40						
		0,40	0,40						
Итого:	180/6			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
		21,00	21,00						
		6,00	6,00						
		180,00	180,00						

Хлеб пшеничный	20	20,00	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржидной	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	691			18,91	39,58	72,63	744,88	8,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
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
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с о- овощами	50/25			6,83	5,88	11,06	124,98	0,93	№275, 366 СБ дошк 2016
рыба (минтай с/м БГ) или фарш рыбный		51,40 39,40	37,50 37,50						
хлеб пшеничный		5,00	5,00						
вода питьевая		8,20	8,20						
Лук репчатый		11,40	9,50						
Масло растительное		0,80	0,80						
масса припущенного лука			4,70						
Яйцо куриное		0,90	0,75						
соль йодированная		0,44	0,44						
сахари панировочные		5,00	5,00						
Масса полуфабриката			59,00						
Масло растительное	1,25	1,25							
масса готовых котлет			50,00						
соус томатный с овощами			25,00						
лук репчатый		3,00	2,50						
морковь		6,25	5,00						
масло растительное		0,75	0,75						
бульон или вода		25,00	25,00						
Масло сливочное		1,125	1,125						
мука пшеничная		1,125	1,125						
морковь		1,875	1,50						
лук репчатый		0,90	0,75						
томатная паста		1,50	1,50						
Масло сливочное		0,375	0,375						
сахар		0,25	0,25						
соль йодированная		0,25	0,25						
масса готового томатного соуса			22,50						
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	130/3			5,59	4,64	28,76	179,66	0,62	ТТК №9Д
Крупа пшеничная		26,00	26,00						
Вода питьевая		104,00	104,00						
соль йодированная		0,40	0,40						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с яблоками, с сахаром	180/10/6			0,10	0,06	6,99	28,64		№ 2016 №410
чай весовой		0,45	0,45						
сахарный песок		6	6						
вода питьевая		180	180						
яблоки свежие		11,4	10						
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,46	2,50	8,80	63,60	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	554			16,66	13,72	80,17	514,38	11,55	
ВСЕГО:	1831			51,74	74,93	217,33	1777,67	24,20	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во (в гр)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
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	180/6			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 2010
Биток жареный		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									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, йогурт, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,74	0,06	6,89	49,02	2,88	№42, с6 дошк 2016
морковь		72,5	58						
сахар		3	3						
Рассольник домашний, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5			3,63	5,59	9,39	110,15	9,57	№95, 105 обдошк 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 йодированная		0,70	0,70						
вода		126,00	126,00						
Сметана		5,00	5,00						
говядина (котлетное мясо с/к)		11,97	11,40						

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3			5,04	8,18	28,77	208,76		ТТК № 6Д
	крупка 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						
Чай с молоком, сахаром	Масло сливочное	180/6	3	3	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						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	90	90	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
Итого:			404		10,36	15,08	54,74	396,12	1,38	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)		180			5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	№420 Сб дошк 2016
	кисломолочный напиток		185	180						
Итого:			180		5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	
ОБЕД										
Огурцы свежие порционно		60			0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	№71 сб шк 2017
	огурцы		61,20	60,00						
Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупка гречневая		15,00	15,00						
	картофель		79,80	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	Бульон		120,00	120,00						
	говядина покатка б/к	40/40	64,00	64,00	10,69	11,26	2,62	131,20	0,74	№293 сб рецептур 2016
	соль иодированная		0,40	0,40						
Гуляш из отварной говядины	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	130	45,50	45,50	3,92	3,63	27,64	145,06		№219 Сб дошк 2016
	вода		275,00	275,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Макаронные изделия отварные	Масло сливочное		2,00	2,00						
	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
Напиток из сухофруктов	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Итого:			675		20,02	17,52	74,77	505,91	10,27	табл 6 стр 144, Дели + 2012
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в вид упаковки		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	№418 Дели 2016
	Вареники ленивые с маслом сливочным	130/5			19,27	13,03	19,90	273,50	0,58	№243,244 сб дошк 2016
Чай с яблоками, с сахаром	творог		103,40	101,3						
	Мука пшеничная в/с		14,2	14,2						
	яйцо куриное		8,88	7,4						
	сахарный песок		7,40	7,4						
	соль иодированная		0,30	0,3						
	масса полуфабриката			123,5						
	масло сливочное		5,0	5,0						
	чай весовой	180/10/6	0,45	0,45	0,08	0,05	6,00	24,35		№ 2016 №393
	сахарный песок		6	6						
	вода питьевая		180	180						
Итого:			456		19,98	13,08	38,53	350,85	3,08	
ВСЕГО:			1715		55,58	50,18	175,60	1344,08	15,27	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5			6,06	6,99	30,07	228,00		ТТК №3Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
		2,50	2,50						
		6,00	6,00						
		90,00	90,00						
		108,00	108,00						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2016

Сыр порционно	Батон нарезной Масло сливочное сыр	10	30,00 5,00 10,20	30,00 5,00 10,00	2,63	2,66	34,33	1,17	№15 сб шк 2017	
Итого:		416			13,83	16,56	55,91	448,59		
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, катык, напиток ацидофильный)	кисломолочный напиток сахар	180/3	185,00 3,00	180,00 3,00	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Итого:		183			5,22	4,50	10,19	102,00	1,26	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь сахар	60	72,5 3	58 3	0,74	0,06	6,89	49,02	2,88	№42, сб дошк 2016
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Томат-паста Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана	180/7	18,75 19,95 12,50 9,60 38,40 0,90 1,00 3,60 0,60 140,00 7,00	15,00 15,00 10,00 8,00 30,00 0,90 1,00 3,60 0,60 140,00 7,00	1,50	4,77	8,12	87,64	7,71	№63, сб дошк 2016
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	цыплята - бройлеры с/м или фарш куриный вода рис масса отварного рассыпчатого риса Лук репчатый Масло растительное масса припущенного лука соль иодированная мука пшеничная масса полуфабриката соус сметанно- томатный; сметана мука пшеничная вода томатная паста соль иодированная	50/25	48,80 31,70 5,00 4,20 12,50 10,80 1,50 7,50 0,30 3,50 60,00 25,00 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 25,00 6,25 1,90 18,80 1,00 0,20	8,37	6,70	18,22	170,97	2,39	ТТК 698 от 09.04.2021
Пюре Картофельное	Картофель Молоко Масло сливочное соль иодированная	140	159,60 22,12 5,00 0,52	119,70 21,00 5,00 0,52	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№ 339 СБ дошк 2016
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00 6,00 183,00	30,00 6,00 183,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№390 сб шк 2016
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дени + 2012
Итого:		677			16,58	16,70	95,24	628,05	30,75	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк 2016
Суп картофельный с мясными фрикадельками	картофель морковь лук репчатый томатная паста масло растительное Бульон соль иодированная фрикадельки мясные; говядина (котлетное мясо б/к) фарш говяжий яйцо куриное лук репчатый соль иодированная вода питьевая масса полуфабриката фрикаделек масса готовых фрикаделек	200/30	106,40 10,00 9,60 0,80 2,00 140,00 0,65 35,9 35,9 2,88 3,60 0,24 3,00 40,2 30	80,00 8,00 8,00 0,80 2,00 140,00 0,65 34,2 34,2 2,40 3,00 0,24 3,00 40,2 30	7,86	5,78	13,72	150,03	9,75	№404, 105 сб шк 2017
Чай с сахаром	чай листовый сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дени 2016
Сметанник	мука пшеничная мука пшеничная на подпыл яйцо куриное масло сливочное молоко сахарный песок дрожжи соль иодированная	75	22,50 2,25 3,60 2,00 7,50 0,75 0,90 0,23	22,50 2,25 3,00 2,00 7,50 0,75 0,90 0,23	3,99	8,34	19,85	171,28	0,148	Сборник национальных блюдов и кулинарных изделий стр 165 Казань 1997

[illegible]

	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно-томатного			30,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№410,412 Дели 2016
	чай весовой		0,90	0,90						
	Сахар		6,00	6,00						
	лимон		8,00	7,00						
	Вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134 Дели + 2012
Итого:		498			13,20	10,72	54,63	352,30	5,98	
ВСЕГО:		1749			54,48	47,85	186,60	1394,81	60,28	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порция	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		(в гр) брутто	(в гр) нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3			7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
		22,50	22,50						
		90,00	90,00						
		68,00	68,00						
		2,50	2,50						
		0,50	0,50						
		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	180/6			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 сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,28	
2 - ой ЗАВТРАК									
Кисломолочный напиток (Кефир, ряженка, латык, напиток ацидофильный)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	№420 СБ дошк 2016
кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:	180			5,22	4,50	7,56	92,00	1,44	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	60			0,84	3,05	5,42	52,44	2,79	№21 сб дошк 2016
		69,38	55,50						
			50,00						
		7,50	6,00						
		1,00	1,00						
		3,00	3,00						
		0,30	0,30						
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7			3,63	5,89	8,95	108,17	6,11	№82 сб дошк 2016
		79,80	60,00						
		8,00	8,00						
		10,00	8,00						
		4,76	4,00						
		3,00	3,00						
		21,84	12,00						
		0,70	0,70						
		132,00	132,00						
		17,56	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			13,40						
			10,00						
		7,00	7,00						
Суфле рыбное	80			12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	№ 284,371 сб дошк 2016
		103,68	72,5						
			58						
		20,3	20,3						
		3,5	3,5						
		3,5	3,5						
		4	4						
		0,22	0,22						
			27						
		12	10						
		3	3						
			92						
			80						
Пюре из бобовых и картофеля с маслом сливочным	140/3			8,66	3,79	26,2	172,4		№ 200 сб дошк 2017
		41,8	41						
		59,6	44,8						
		22,4	21						
		0,35	0,35						
		3	3						
Кисель	180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
Кисель-концентрат		21,00	21,00						

	Сахар		8,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:		705			29,45	19,77	77,88	619,44	10,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
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
Пудинг творожный с молоком сгущенным		130/20			21,16	18,37	42,17	418,60	0,49	№249 СБ дошк 2016
Творог			112,06	110,50						
Манная крупа			10,40	10,40						
Яйцо			7,80	6,50						
Сахарный песок			10,40	10,40						
соль иодированная			0,50	0,50						
Масло сливочное			5,20	5,20						
Сухари панировочные			5,20	5,20						
Сметана			5,20	5,20						
молоко сгущенное			20,40	20,00						
Слойка сладкая		50			4,22	4,81	25,22	151,00		Сборник национальных бюджет и кулинарных изданий Стр. 150 СБ Казань 1997
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 пф				57,50						
яйцо			0,90	0,75						
Масло растительное			0,13	0,13						
Чай с яблоками, с сахаром		180/10/5			0,08	0,05	6,00	24,35		№ 2016 №393
чай весовой			0,45	0,45						
сахарный песок			6	6						
вода питьевая			180	180						
яблоки свежие			11,4	10						
Итого:		496			25,86	23,63	83,19	640,95	10,49	
ВСЕГО:		1790			74,90	61,72	234,41	1798,08	24,36	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
		(в гр) брутто	(в гр) 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
Крупа геркулесовая		22,50	22,50						
Молоко		158,00	158,00						
Сахар		2,50	2,50						
соль иодированная		0,50	0,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком	180/6			2,85	2,41	10,35	74,58	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	111,68		№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			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
молоко		180,00	180,00						
Итого:	180			5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	
ОБЕД									
Салат из моркови с сахаром	60			0,74	0,06	6,89	49,02	2,88	№42,сб дошк2016
морковь		72,5	58						
сахар		3	3						
Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	180/7			1,36	4,59	4,77	70,02	10,00	№73,сб дошк 2016
Капуста свежая		45,00	36,00						
Картофель		28,73	21,60						
Морковь		9,00	7,20						
Лук репчатый		8,57	7,20						
Масло растительное		4,00	4,00						
соль иодированная		0,60	0,60						
Бульон		140,00	140,00						
Сметана		7,00	7,00						
Азу-по-татарски с отварной говядиной	200			18,79	20,97	19,22	342,00	5,88	АКТ проработки 25.12.2022
Говядина (лопатка б/к)		64	64						
соль иодированная		0,4	0,4						
Масса отварной говядины			40						
Картофель		180	135						
Лук репчатый		24	20						
Огурцы соленые		45,5	25						
Томатная паста		5	5						
Масло растительное		10	10						
Масса овощей			160						

Компот из свежих яблок		180	34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	табл 6 стр 144, Дети + 2012
яблоки свежие										
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:		672			24,60	26,30	73,81	653,37	19,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сок в инд упаковке		125	125	125	0,63	0,00	12,63	53,34	2,50	№418 Дети 2016
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
яйцо			114	95						
молоко			60	60						
масса омлетной смеси				155						
масло сливочное			2,5	2,5						
соль йодированная			0,4	0,4						
масса готового омлета				150						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№411 Дети 2016
чай весовой			0,45	0,45						
сахар			6,00	6,00						
Вода			180,00	180,00						
Пирожок печеный с повидлом		60			3,50	3,75	34,77	187,00	0,03	№437 сб дошк 2016
Мука пшеничная в/с			30,00	30,00						
Мука пшеничная в/с			1,50	1,50						
Масло сливочное			1,36	1,36						
Сахарный песок			1,60	1,60						
Яйцо куриное			1,92	1,60						
Соль йодированная			0,50	0,50						
Дрожжи сухие			0,24	0,24						
вода питьевая			12,00	12,00						
Повидло			20,4	20						
Масло растительное			0,20	0,20						
Яйцо куриное			1,44	1,2						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дети + 2012
Итого:		551,00			20,42	28,84	70,82	624,60	2,84	
ВСЕГО:		1809			62,50	76,45	213,37	1818,14	26,78	
ИТОГО за 10 дней		18033,00			541,89	600,76	2174,21	16548,62	321,41	
ИТОГО за 1 день в среднем на 1 воспитанника		1803,30			54,19	60,08	217,42	1654,86	32,14	

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