



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	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая Молоко Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ГТК №5Д
			158,00	158,00						
			2,50	2,50						
			0,50	0,50						
			3,00	3,00						
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дети 2016
			6,00	6,00						
			90,00	90,00						
			108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной Сыр Масло сливочное	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
			5,10	5,00						
			5,00	5,00						
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	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										
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк СБ 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное соль иодированная бульон клецки: мука пшеничная Масло сливочное яйцо вода соль иодированная масса теста масса готовых клецек	180			3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91сб дошк 2016
			79,80	60,00						
			9,00	7,20						
			8,60	7,20						
			1,80	1,80						
			0,60	0,60						
			135,00	135,00						
				18,00						
			5,50	5,50						
			0,60	0,60						
			1,92	1,60						
			8,80	8,80						
			0,16	0,16						
	16,20									
	18,00									
Щав из отварной птицы	цыплята-бройлера с/м масса отварной птицы масло сливочное Лук репчатый Морковь Крупа рисовая вода соль иодированная масса гарнира	200	78,00	73,60	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
				32,00						
			8,00	8,00						
			11,90	10,00						
			16,25	13,00						
			55,00	55,00						
			86,00	86,00						
			0,80	0,80						
				168,00						
Компот из свежих яблок	яблоки свежие сахар вода	180	34,00	30,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
			6,00	6,00						
			183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дети +, 2012
Итого:		690			20,51	17,69	108,45	699,17	5,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		табл 6 стр 136, Дети +, 2012
Котлеты рыбные	рыба (минтай с/м БГ) соль иодированная хлеб пшеничный молоко сахар пшеничный масса полуфабриката масло растительное	70	63,30	46,20	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
			0,70	0,70						
			12,60	12,60						
			18,20	18,20						
			7,00	7,00						
				81,00						
				3,00						
				3,00						
Пюре картофельное с маслом сливочным	картофель молоко масло сливочное соль иодированная масло сливочное	140/3	159,60	119,70	2,88	6,65	19,12	147,90	16,96	№339 СБ дошк 2016
			22,12	21,00						
			5,00	5,00						
			0,52	0,52						
			3,00	3,00						
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410. 411 Дети 2016
			6,00	6,00						
			180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дети +, 2012

Итого:	634			21,31	17,67	72,61	531,20	17,99	
ВСЕГО:	1833			56,12	52,07	250,51	1719,43	35,22	

День 2-ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов
			(в г)	г.)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
Какао с молоком	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	180/6	2,00 6,00 110,00 80,00	2,00 6,00 110,00 80,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		404			13,69	13,29	66,17	443,62	2,29	
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
2 - ой ЗАВТРАК										
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь сахар	60	72,00 3,00	57,60 3,00	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Свекла Сахар Томат-паста Масло растительное соль иодированная Бульон Сметана	180/7	20,00 21,28 12,50 9,52 41,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	16,00 16,00 10,00 8,00 32,00 0,20 2,00 4,00 0,70 140,00 7,00	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
Гуляш из отварной говядины	говядина лопатка б/к соль иодированная масса отварной говядины морковь лук репчатый вода питьевая томатная паста мука пшеничная в/с масло растительное соль иодированная	40/40	64,00 0,40 40,00 17,50 8,50 30,00 1,20 2,00 2,70 0,20	64,00 0,40 40,00 14,00 7,10 30,00 1,20 2,00 2,70 0,20	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептов 2017
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	гречневая крупа вода питьевая соль иодированная масло сливочное	130/3	61,90 92,30 0,40 3,00	61,90 92,30 0,40 3,00	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
Кисель	Кисель-концентрат Сахар вода	180	21,00 6,00 180,00	21,00 6,00 180,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,90	ТТК
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	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:		720			27,62	23,15	103,10	746,09	12,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Королевская ватрушка	посыпка низ: масло сливочное мука пшеничная сахарный песок творожная начинка: творог сахарный песок яйцо куриное посыпка низ: масло сливочное мука пшеничная сахарный песок	150	10,70 21,00 10,70 78,50 15,00 18,00 4,25 7,80 4,25	10,70 21,00 10,70 78,50 15,00 15,00 4,25 7,80 4,25	18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
Чай с сахаром и лимоном	чай весовой Сахар лимон Вода	180/6/7	0,45 6,00 8,00 180,00	0,45 6,00 7,00 180,00	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№412 Дели 2016
Итого:		543			24,54	21,59	84,65	630,98	3,28	
ВСЕГО:		1867			66,90	58,03	274,12	1905,49	21,89	

День 3 - пн

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур
			(в г.) брутто	(в г.) нетто	белки	жиры	угл-лы			
Капша "Дружба" молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д
	Крупа рисовая		13,50	13,50						
Чай с молоком, сахаром	Крупа пшеничная		10,00	10,00						№413 сб дошк 2016
	Молоко	90,00	90,00							
Вутерброд с сыром, маслом сливочным	Вода		68,00	68,00						№3 сб дошк 2016
	Сахар	2,50	2,50							
Итого:	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное	3,00	3,00							
Итого:	чай весовой		0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	
	Сахар	6,00	6,00							
Итого:	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Итого:	Батон нарезной		30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	
	Сыр		5,10	5,00						
Итого:	Масло сливочное		5,00	5,00						
	2 - ой ЗАВТРАК				12,68	13,77	56,01	419,33	1,45	
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	2012
Итого:		100			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
Салат из свежей капусты с морковью	ОБЕД	60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели 2016
	капуста свежая б/к		62,50	50,00						
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	масса пропаренной капусты			45,00						№82 сб дошк 2016
	морковь	12,50	10,00							
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным	соль иодированная		0,60	0,60						№322, сб дошк 2016
	сахарный песок	3,00	3,00							
Итого:	масло растительное	3,00	3,00							
	Картофель		79,80	60,00	2,99	8,01	25,60	198,54	6,11	
Итого:	Крупа перловая		8,00	8,00						
	Морковь		10,00	8,00						
Итого:	Лук репчатый		4,76	4,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Итого:	огурцы соленые		21,84	12,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
Итого:	Бульон		132,00	132,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Итого:	цыплята-бройлеры потр с/м или фарш куриный		78,54	51,00	12,17	8,10	11,32	167,20	0,63	№322, сб дошк 2016
	хлеб пшеничный		53,55	51,00						
Итого:	вода питьевая		13,00	13,00						
	соль иодированная		18,00	18,00						
Итого:	сухари панировочные		0,70	0,70						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
Итого:	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		1,00	1,00						
Итого:	масло сливочное		2,00	2,00						
	горох		66,30	65,00	11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
Итого:	соль иодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		163,00	163,00						
Итого:	масло сливочное		2,40	2,40						
	сухофрукты		15,30	15,00	0,00	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016
Итого:	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Итого:	Хлеб ржаной		45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК				31,36	22,74	107,27	775,83	26,86	
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток андофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	Сдоба обыкновенная	50			3,88	2,36	26,15	141		№449 СБ дошк 2016
Итого:	мука пшеничная в/с		35,60	35,60						
	мука пшеничная в/с на подпыл		1,50	1,50						
Итого:	сахарный песок		3,70	3,70						
	масло сливочное		1,11	1,11						
Итого:	масло сливочное (для разделки)		1,48	1,48						
	яйцо куриное		1,56	1,30						
Итого:	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	соль иодированная		0,55	0,55						
Итого:	вода питьевая		15,60	15,60						
	масса полуфабриката			57,50						
Итого:	масло растительное		0,10	0,10						
	яйцо		114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
Итого:	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
Итого:	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
Итого:	масса готового омлета			150,00						
	Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012

Напиток из шиповника	шиповник сахар вода	180/6	18,40 6,00 180,00	18,00 6,00 180,00	0,61 - -	0,25 - -	6,68 - -	31,38 - -	43,92 - -	№399 сб дошк 2016
Итого:		551			26,41	32,22	60,25	636,29	44,65	
ВСЕГО:		1734			71,95	69,23	244,53	1927,45	82,96	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Крупа ячневая Молоко Вода Сахар соль иодированная Масло сливочное	180/3	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	22,50 90,00 68,00 2,50 0,50 3,00	6,04	8,54	30,04	214,80		ТТК №10,Д
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	180/6	2,50 6,00 90,00 108,00	2,50 6,00 90,00 108,00	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной Масло сливочное	30/5	30,00 5,00	30,00 5,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,08	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,05	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками	свекла яблоки масло растительное	60	61,50 11,40 3,00	48,00 10,00 3,00	0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
Щи со свежей капустой, с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	капуста свежая картофель морковь лук репчатый масло растительное соль иодированная бульон или вода сметана	180/7	45,00 28,73 9,00 8,57 4,00 0,60 140,00 7,00	36,00 21,60 7,20 7,20 4,00 0,60 140,00 7,00	1,36	4,59	4,77	70,02	8,00	№73, сб дошк 2016
Индейка тушеная с овощами -патагаски	индейка филе соль иодированная масса отварного филе индейки лук репчатый морковь Масло сливочное бульон	40/30	56,00 0,40 40,00 26,40 12,50 2,50 10,00	56,00 0,40 40,00 22,00 12,00 2,50 10,00	10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	макаронные изделия вода соль иодированная Масло сливочное	130/3	45,50 275,00 0,50 3,00	45,50 275,00 0,50 3,00	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 Сб дошк 2016
Компот из урюка	урюк Сахар вода	180	18,40 6,00 183,00	18,00 6,00 183,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,68	0,28	17,22	82,25	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:		710			23,61	24,73	87,26	672,40	15,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (казык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 Сб дошк 2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Сметана Масло сливочное сахари панировочные соль иодированная молоко сгущенное	130/20	121,53 7,80 6,50 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,40	119,20 7,80 5,42 10,40 5,20 5,20 5,20 0,65 20,00	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
Чай с сахаром	чай весовой сахар Вода	180/6	0,45 6,00 180,00	0,45 6,00 180,00	0,05	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
Итого:		516			29,48	24,58	46,36	524,30	1,11	
ВСЕГО:		1830			65,27	61,76	209,70	1682,56	21,75	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			(в г)	г)	белки	жиры	угл-ды			
			брутто	нетто				Ккал	С	

ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	180/3			8,13	7,34	31,58	225,90	1,48	№183, сб шк 2017
		36,00	36,00						
		3,80	3,80						
		126,00	126,00						
		27,00	27,00						
		3,00	3,00						
		0,50	0,50						
Чай без сахара, с мармеладом	180/20			0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ГТК
		0,45	0,45						
		180,00	180,00						
		30,00	30,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб шк 2016
		30,00	30,00						
		5,10	5,00						
		5,00	5,00						
Итого:	418			11,84	13,18	70,91	450,97	1,58	
2 - ой ЗАВТРАК									
Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или бананы, или мандарины)	100	100,00	100,00	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 моркови с сахаром	60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
		72,00	57,60						
		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	180/10			5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
		53,20	40,00						
		16,20	16,00						
		12,80	10,00						
		9,60	8,00						
		4,00	4,00						
		0,70	0,70						
		140,00	140,00						
		11,97	11,40						
		11,97	11,40						
		1,19	1,00						
		0,96	0,80						
		1,00	1,00						
		0,10	0,10						
			14,30						
			10,00						
Тфтели мясные	70			8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
		46,20	44,40						
		46,20	44,40						
		16,80	14,00						
		2,10	2,10						
		9,40	9,40						
		14,00	14,00						
		0,70	0,70						
		4,80	4,80						
			84,00						
		2,00	2,00						
Рагу из овощей	150			2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
		66,50	50,00						
		30,00	24,00						
			22,00						
		24,00	20,00						
			16,00						
		41,00	32,75						
			30,00						
		0,75	0,75						
		5,00	5,00						
		40,00	40,00						№366, сб дошк 2016
		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						
			40,00						
			150,00						
Компот из свежих фруктов	180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ГТК
		27,40	24,00						
		9,00	6,00						
		6,66	6,00						
		183,00	183,00						
		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:	695			20,80	28,67	65,67	618,69	32,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Кисломолочный напиток (актыя, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
		185,00	180,00						
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Рыба, тушеная с овощами	50/25			9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы 2017
		86,30	63,00						
		10,00	10,00						

	морковь		12,50	10,00							
	томатная паста		2,00	2,00							
	лук репчатый		6,00	5,00							
	масло растительное		2,50	2,50							
	соль		0,20	0,20							
Дере 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							
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7			0,13	0,03	6,23	36,48	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							
Итого:		635			22,80	14,50	67,65	590,03	23,99		
ВСЕГО:		1848			55,54	56,75	214,22	1616,69	68,02		

2 недели

Наименование блюда и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3			5,4	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Крупа манная		22,50	22,50						
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
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		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
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:		404			10,77	12,20	55,05	373,74	2,43	
2 - ой ЗАВТРАК										
Сок рябиновый		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№416 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из кукурузы к/с		50			1,44	3,09	4,0205	49,65	4,65	№19, сб дошк 2016
	кукуруза к/с		77,60	46,50						
	сахар		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками		180/10			4,93	3,80	12,68	114,56	6,18	№88 сб дошк 2016
	шпатель-бройлеры потр с/м или фарш куриный		17,55	11,40						
	Лук репчатый		11,97	11,40						
	Липцо		1,19	1,00						
	Вода для фарша		0,96	0,80						
	соль иодированная		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	Масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Картофель		79,80	60,00						
	Морковь		10,60	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		140,00	140,00						
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30			10,16	10,45	21,01	201,98	0,65	№314 сб дошк 2016
	капуста свежая		91,00	72,00						
	говядина б/к (котлетное мясо) или фарш говяжий		47,00	45,00						
	крупа рисовая		6,00	6,00						
	масса отварного риса			17,00						
	лук репчатый		12,00	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
	масса припущенного лука			10,00						
	яйцо		6,00	5,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	масса полуфабриката			139,00						
	Масло растительное		1,00	1,00						
соус сметанно-томатный				30,00						
	Мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,50	22,50						
	сметана		7,50	7,50						
	томатная паста		1,20	1,20						
	соль иодированная		0,30	0,30						
	масса соуса сметанно-томатного			30,00						
Напиток из сухофруктов		180			0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
	сухофрукты		15,30	15,00						
	Сахар		0,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		615			20,10	17,96	72,36	526,90	12,13	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток анцидофильный, ряженка) Расстегай с рыбой	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
		100			11,50	9,50	25,00	220,00	0,15	ТТК
			50,00	50,00						
			2,00	2,00						
			2,50	2,50						
			2,50	2,50						
			0,50	0,50						
			0,20	0,20						
			21,50	21,50						
				75,00						
			57,00	41,00						
				33,60						
			6,00	5,00						
				2,52						
			0,40	0,40						
			4,00	4,00						
		0,50	0,50							
			40,00							
			115,00							
		0,40	0,40							
Напиток из шиповника	шиповник	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 об дошк 2016
	сахар		18,40	18,00						
	вода		6,00	6,00						
			180,00	180,00						
Итого:		466			17,33	14,25	39,24	343,38	90,69	
ВСЕГО:		1680			55,52	49,60	200,65	1489,55	123,54	

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Какао с молоком	Какао-порошок	180/6	2,00	2,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
	Вода		80,00	80,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Батон нарезной	30/5	30,00	30,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			13,40	15,76	60,16	441,17	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Секральнойной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Винегрет овощной	картофель	60	20,64	15,00	0,84	6,02	4,37	75,06		№46 об дошк 2016
	свекла		15,30	12,00						
	морковь		11,40	9,00						
	капуста квашенная		17,25	12,00						
	лук репчатый		10,71	9,00						
	масло растительное		3,60	3,60						
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	капуста свежая	180/10/7	45,00	36,00	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54	№73, об дошк 2016
	картофель		28,73	21,60						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,57	7,20						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль йодированная		0,60	0,60						
	вода питьевая		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо) или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Сметана	7,00	7,00								
Тефтели мясные в томатном соусе	говядина (котлетное мясо б/к) или фарш говяжий	60/20	39,90	38,00	7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошк дошк №303, 366, 2016
	лук репчатый		39,90	38,00						
	масло растительное		24,00	20,00						
	масса пассерованного лука репчатого		2,00	2,00						
	хлеб пшеничный			10,00						
	вода питьевая		8,00	8,00						
	соль йодированная		12,00	12,00						
	мука пшеничная в/с		0,60	0,60						
	масса полуфабриката		4,00	4,00						
	масло растительное			72,00						
	масса готовых тефтелей		2,00	2,00						
				60,00						

	соус томатный:									
	вода питьевая		20,00	20,00						
	МАСЛО сливочное		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,25	1,25						
	масло растительное		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
	гречневая крупа		61,90	61,90						
	вода питьевая		92,30	92,30						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масло сливочное		3,00	3,00						
Компот из урожая		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,26	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,57	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725			24,54	23,27	101,46	718,94	12,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Кисло-молочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,14	0,24	14,24	67,80	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№122 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	сахари ланрировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Итого:		536			24,13	20,27	66,89	544,10	0,91	
ВСЕГО:		1865			63,07	59,29	248,71	1789,01	19,71	

День 9-ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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		3,00	3,00						
Чай с молоком, сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты свежие (яблоки/сливы/ябл.син. или банан/лизи мандарины)		100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:		100			0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь	60	72,00	57,60	0,73	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, СБ дошк 2016
	сахар		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		180/10			4,19	5,85	8,40	109,54	0,60	№94 сб дошк 2016
	цыплята-бройлеры потр с/м		24,30	23,40						
	масса отварной мякоти птицы			10,00						
	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		0,80	0,80						
Рыба, тушеная с овощами	минтай ЛБГ	50/25	86,30	63,00	9,75	4,95	3,80	105,00	3,75	№229 школы 2017

Компот из свежих фруктов	картофель		193,00	145,10						
	лук репчатый		15,00	12,50						
	морковь		7,90	6,30						
	Масло сливочное		5,10	5,10						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	вода питьевая		25,10	25,10						
Хлеб пшеничный	яблоки свежие	180	27,40	24,00	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной	30	6,00	6,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00		
Итого:	45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19	0,00	табл 6 стр 144, Дели +, 2012	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		685			23,80	15,75	71,54	528,68	13,07	
Кисломолочный напиток	кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
Квас, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Кондитерское изделие	сырники	120/30			22,66	17,45	34,00	379,80	0,46	№4245 СБ дошк 2016
Сырники из творога с повидлом	творог		122,40	120,00						
	мука пшеничная в/с		14,40	14,40						
	яйцо		6,00	5,00						
	масса полуфабриката		2,50	2,50						
	масло растительное			120,00						
	масса готовых сырников			30,00						
	повидло		30,60	30,00						
Напиток из шиповника	Шиповник	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	сахар		18,40	18,00						
	Вода питьевая		6,00	6,00						
Итого:		554	180,00	180,00						
ВСЕГО:		1 853			30,56	23,84	74,13	629,28	45,64	
ИТОГО за 10 дней		17819			63,10	49,56	226,92	1608,14	64,60	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1782			60,19	56,48	226,53	1674,99	54,76	

- 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 предприятий 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 производство 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 расфасованы условно при массе брутто 48г- массой нетто 40г
 - картофель рассчитан по закладке продуктов с 1,09(25% отходов) морковь, свекла рассчитаны с 1,09 (20% отходов)
 - масло сливочное с массовой долей жира 72,5%
 - огурцы соленые в банках без уксуса, с лимонной кислотой
 - сыр тана с массовой долей жира 15%
 - кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%